

Его Преподобие

КАЛУ РИНПОЧЕ

САМОЦВЕТНОЕ УКРАШЕНИЕ

РАЗНООБРАЗНЫХ УСТНЫХ

НАСТАВЛЕНИЙ,

КОТОРЫЕ ПОСЛУЖАТ НА ПОЛЬЗУ
ВСЕМ И КАЖДОМУ НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ

Вот Книга озаглавленная
САМОЦВЕТНОЕ УКРАШЕНИЕ
разнообразных устных наставлений,
которые послужат на пользу всем и каждому надлежащим образом

Я обращаюсь за прибежищем к собраниям божеств Трех Драгоценностей и
Трех Корней. Пожалуйста дайте свои благословения.
Все чувствующие существа шести видов, которые были нашими родителями,
Которые скованы в состоянии циклического существования вследствие их
само-цепляния,
Которые, из-за непонимания бесконечной смены перерождений,
Отвлечены заботами лишь теперешней жизни,
Мне жаль видеть их боль и лишение в момент смерти.
Результаты добродетельных и недобродетельных поступков переживаются,
как блаженство и страдание.
Вот нектар устных наставлений, что указывают на эту ситуацию
Всем чувствующим существам, которые запутаны, словно во сне,
И сея при этом в их потоки ума семена освобождения,
В конце избавляя их от самсарического страдания,
Я написал эту книгу ради достижения состояния Будды,
Постоянного блаженства.

1Калу Ринпоче

Содержание

- Предисловие редактора
Выражения признательности
Вступление
- I. Три Яны
 - II. Обычные подготовительные практики
 - III. Нгендро: прибежище и простираения
 - IV. Нгендро: медитация Дордже Семпы
 - V. Нгендро: практика мандалы
 - VI. Нгендро: практика Гуру Йоги и взаимоотношения гуру-ученик
 - VII. Обеты мирян
 - VIII. Обет Бодхисаттвы
 - IX. Обязательство Ваджраяны и четырнадцать коренных падений
 - X. Шаматха: медитация с объектами
 - XI. Шаматха: медитация без объекта
 - XII. Четыре причины, приводящие к перерождению в Девачене
 - XIII. Махамудра
 - XIV. Заключительные замечания
- Глоссарий
Библиография
Посвящение
- .

Особые благодарности

Я хочу поблагодарить мистера Джона П. Стаубо из Карма Таши Линга в Осло, Норвегия. Этот джентльмен - давний ученик Его Преподобия Калу Ринпоче, который сделал большое число пожертвований центрам Ринпоче и его монастырю в Сонаде.

Именно ему принадлежала идея просить разрешения Ринпоче на публикацию некоторых из его учений, и именно благодаря щедрому вкладу мистера Стаубо выход этой книги стал возможен. На востоке уже многие сотни лет спонсоры поддерживают и помогают распространению Дхармы; трогательно видеть, что эта традиция продолжается с приходом Дхармы на запад.

KDK publications имеют честь опубликовать данную книгу, которая соединяет в себе щедрую поддержку мистера Стаубо и щедрые учения Ринпоче.

Предисловие редакторов американского издания

Книга такой природы бросает вызов представлениям о пределах ума. Как редакторы, мы перечитывали текст много раз, и что нас необычайно поразило - это совершенная ясность изложения Ринпоче. Он заставляет идею трансформации наших ограниченных ментальных конструкций выглядеть вполне логичной и достижимой.

Совсем мало текстов Тибетского Буддизма доступно на европейских языках, и мы должны полагаться на посещения и устные поучения каждого держателя линии, несущего нам живую Дхарму. Цикл учений, представленных в этой книге, был дан Его Преподобием Калу Ринпоче в медитационном ретрите в Марколе, Орегон, США, в 1982 году. Нам повезло услышать эти учения, поэтому особая честь - видеть их изданными. В каком-то смысле, этот перевод с устного в письменный вариант продолжает традицию передачи Дхармы от одной культуре к другой.

Мы благодарны Ламе Лоде за его помощь этому проекту своими знаниями и практикой в качестве советника; он не скупясь делился своим временем и опытом. Преданность Ламы Лоде своему учителю, Калу Ринпоче, также явилась для нас впечатляющим примером.

Именно сострадание Его Преподобия Калу Ринпоче привело Ламу Лоде и его братьев лам на запад. Мы обязаны его щедрости и их руководству.

Пусть эта книга принесет пользу всем существам.

1Каролина М. Парке (Карма Йеше Чодрен)
1Наньи Дж. Кларк (Карма Пема Зангмо)
1Эуген, Орегон
1Июль, 1986

Признательность

Мы хотим выразить нашу благодарность Ламе Чокгьи Ньиме за его удивительный перевод учений Его Преподобия Калу Ринпоче. Первый раз он встретился с Дхармой в Ванкувере, Британская Колумбия, где принял прибежище у Ламы Тсеванга Джурме. Благодаря помощи различных лам и схоластов, он тщательно изучил тибетский язык. Во свое время он принимал участие в одном из Трехлетних Ретритов во Франции, и затем некоторое время был личным переводчиком Его Преподобия Калу Ринпоче. Его личный опыт в практике и очень ясное понимание тибетского языка сделали возможным существование этой книги. Наши сердечные благодарности ему.

1KDK Publications
1Июль, 1986 г.

Благодарности

Эта книга является результатом усилий многих людей. Переписчиками записанных на магнитофон лекций, на которых базируется эта книга, были Сюзана Миллеман (Карма Тринлей Зангмо), Катарина Травис (Карма Дава Лхаме), Рутанна Харрис (Карма Табка Пема), Алле Кариозо (Карма Чойинг Гьятсо), Карен Нельсон (Карма Чокьи Дренма), Дуглас Маргелл (Карма Дава Зангпо) и Емми Фокс (Карма Сонам Лхатсо).

Рукопись была отпечатана и размножена Доктором Кориной Майер (Карма Пема Кхандро) при содействии Джо Веста (Карма Кунгха Намгьял). Обзор первых рукописей был сделан Биллом Войгтом (Карма Джинпа Тарчин) и Биллом Вельтоном (Карма Таши Ньима). Корректором был Алексис Костич. Глоссарий составлялся Майклом Конклином (Карма Сонам Ринчен). Редакторами были Каролина Парке (Карма Йеше Чоден) и Нанси Кларк (Карма Пема Зангпо). Кира Хенриксен (Карма Сонам Чотсе) поддерживала связь между KDK Publications и редакторами.

Рисунок Ваджрайогини был сделан Цинтией Моку (Карма Лоде Зангмо); рисунок Мандалы - Элизабет Джонсон (Карма Сонам Четсо), обложка - Кари Кугль (Карма Дролкар Тринлей)

От имени KDK Publications, я хочу поблагодарить всех этих людей за их преданную работу.

1Лама Лоде
1Сан Франциско
1Июль, 1086 г.

Вступительное слово

Я кланяюсь с искренней преданностью Его Преподобию Ваджрадхаре Калу Ринпоче, являющемуся воплощением бесчисленного количества Будд и Водхисаттв.

В этой книге четырнадцать глав, рассматривающих различные аспекты пути к просветлению в том виде, как они были объяснены Его Преподобием Калу Ринпоче. Учения - Буддийские в целом, на основании писаний традиции Тхеравады, Махаяны и Ваджраяны. Е.П. Калу Ринпоче признан держателями линий четырех главных школ Тибета, как медитационный мастер равный по положению великому Йоги Миларепе. Поскольку его подход - не сектантский, эти учения могут принести пользу любому и всякой традиции. Он так же был опознан Его Святейшеством Гьялвой Кармапой и Великим Кхьентсе Ринпоче (Чокьи Лоде), как излучение активности Дхамгон Конгтрула Великого, который также был несектантским учителем.

Много времени тому назад, индийский мудрец сказал, что пока тибетцы тратят свои жизни, практикуя сотни традиций и не завершая ни одной из них, индийцы проводят свою жизнь практикуя лишь одну, но завершают все. Тибетцы знают эту критику, и Е.П. Калу Ринпоче, подобно Дхамгон Конгтрулу Великому, Его Святейшеству Кармапе, и другим великим наставникам, достиг просветления, посвятив всю свою энергию практике учений одной линии - а не разбрасывая свои усилия практикуя чуточку здесь, чуточку там. Эти учителя - все равно что скалолазы, которые видят много путей к вершины горы, но добирающиеся до вершины во одному пути. С вершины, стоя в одном месте, они видят подлинность всех иных путей, восходящих вверх по горе.

Читателю важно понять, что я имею в виду, говоря об этих великих учителях, как о несектантских. Это не значит, что учения различных линий и школ смешивались вместе, изучались и практиковались безотносительно к их обособленной целостности. Скорее это значит, что каждая традиция рассматривается как верный, действительный и важный путь правый сам по себе,

и что никакого предпочтения или привилегии не отдается одному за счет другого. Это все равно как вести автомобиль к удаленному месту. Как "несектантский" водитель, вы понимаете, что любая машина может и доставит вас к пункту назначения - вы даже не можете предпочесть что-то всему остальному. Но это не значит, что вы не подумав станете пытаться ехать сразу больше, чем одной машине, что наверняка приведет к тому, что вы не достигните цели.

С 1971 года Е.П. Калу Ринпоче учредил сотни центров по всему миру. Эти центры существуют не только номинально, но являются настоящими источниками традиции, обычно при посредстве постоянного живущего там ламы, посланного туда Ринпоче. Многие центры спонсируют традиционные Трехлетние Ритриты, где в среднем десять мужчин и десять женщин проводят три года, следуя жесткому традиционному режиму практики и обучения, с особым ударением на первом. Квалифицированный и опытный лама ведет каждый из таких ретритов.

Наконец, я хочу добавить личное замечание. В наши дни, много обсуждается предмет различных титулов и относительных рангов. Что касается Калу Ринпоче, обычно мы видим Титул "Достопочтенный" перед его именем. Однако, читатель заметит, что я использовал "Его Преподобие" на протяжении всей книги, что происходит из моей абсолютной преданности и уважения, впрочем как и моего убеждения, что он достиг окончательного просветления. Хорошо известный духовный руководитель и ученик Его Преподобия Калу Ринпоче, Йоги Чен, использует всегда "Его Святейшество", когда говорит о Калу Ринпоче. Я уважаю это, поскольку известно, что его преданность - вне сомнений. Надеюсь читатель позволит мне такое соображение. Если это объяснение неудовлетворительно, я приглашаю читателя поднять этот вопрос персонально со мной.

Я, преданный ученик, всегда спасаюсь благословениями Ваджрадхары.

1Лама Лоде
1Сан Франциско
1Июль, 1086 год

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ТРИ ЯНЫ

У нас есть прекрасная возможность, нам очень повезло, что мы смогли собраться вместе для прохождения курса учений и посвящений. Этим мы обязаны любезности Ламы Лодью. Все вы, изучающие и способствующие развитию дхармы, вследствие ваших предыдущих кармических связей с нашей линией, собрались в этом изолированном, прекрасном месте. Именно благодаря вашей деятельности, поддержке и усилиям, которые вы все приложили, образовался центр КДК в Сан Франциско, и так же, этот ретрит-центр здесь в Орегоне. Нам выпал чудесный случай находиться здесь.

Сперва, давайте изучим три яны. Их можно рассматривать двумя способами, следуя двум классификациям Буддийских учений. Наиболее общий или общепринятый способ - это представлять их в качестве путей Шраваков, Пратьекабудд и Бодхисаттв. Первые два относятся к уровню Хинаяны, третий - к уровню Махаяны. Другой способ - это рассматривать три яны с точки зрения индивидуальной практики. Внешний элемент, наш конкретный стиль поведения, относится к обетам индивидуального освобождения, т.е. к Хинаяне. Внутренняя мотивация нашей практики - это отношение или настрой Бодхисаттвы, т.е. уровень Махаяны. Тайный или скрытый аспект нашей практики - это опыт, который мы развиваем в тантрической практике, благодаря методам Ваджраяны и нашему самой или обязательству в связи с этой практикой.

Все три яны, независимо от конкретной классификации, которую мы применяем, являются подлинными учениями Господа Будды Шакьямуни; каждая из них является частью и пакетом Буддадхармы, единственная разница состоит в том, как, каждая из этих ян или уровней практики приводит практикующего к достижению полного просветления, разница в смысле времени, за которое это происходит. Некоторые пути отводят более длинный промежуток времени для индивидуального развития и очищения при достижении полного просветления, а другие пути сравнительно очень быстрые.

Есть еще разница в смысле способности практикующего на каждой из этих ян или уровней практики эффективно помогать так же и другим существам. Это значит, что в некоторых случаях, конкретно используемый подход, будет обладать большей способностью приносить пользу другим и себе посредством духовной практики. На нижнем уровне пути Хинаяны, пути Шраваков, тех, которые слушают учения, практика соответствует этому уровню Хинаяны. Здесь подход к медитации состоит в том, чтобы свести ум к мгновенному состоянию сознания, которое воспринимается пустым, причем не будучи вещью самой по себе. Так что в данном случае - это частичное осознание шуньяты. Человек на этом уровне может прийти к осознанию одного аспекта отсутствия самости, отсутствия индивидуального я, ума - которые обычно принимаются за что-то жесткое, существующее и действительное, отдельное само по себе. Ум воспринимается неуловимым неосознаваемым, пустым, не имеющим каких-либо ограничивающих или определяющих характеристик. Однако эта реализация не доходит до той точки, где практикующий пути Шраваков может испытать отсутствие самостоятельности феноменов. Вместо этого, здесь есть отсутствие самости индивида, индивидуального ума или сознания, которое воспринимается. Так что осуществлено пятьдесят процентов реализации шуньяты. Это - прибытие к промежуточному пункту на полпути к возможности пережить пустоту или шуньяту, и высшая точка, до которой добивается данный конкретный путь.

Из-за того что у нас в настоящее время отсутствует переживание такой пустоты ума, мы подвергаемся большому количеству эмоциональных конфликтов, а также испытываем мысли и идеи, которые постоянно возбуждают ум. С точки зрения пути Хинаяны они считаются чем-то негативным, или же, по

меньшей мере, не приводящими ни к чему кроме страдания и запутанности. Отношение к мыслям и эмоциям, на этом пути, совершенно безжалостное. В попытке отсечь или вывести из действия источник страдания и запутанности, практикующие этого пути отсекают или выключают эмоциональное или ментальное беспокойство ума.

Этот подход распространяется так же на наши физические тела и окружение, мир в котором мы существуем. Хинаянист живет в механистической вселенной, сложенной из элементов, обладающих потенциалом наносить вред физическому организму. Земля, воздух, огонь и вода - все они могут явиться источником страдания. Так же и тесная связь с человеческим телом, физическим телом, рассматривается, как одна из основных причин цепляния к это и тяготения к я, - что является главной причиной непрерывного существования в круге рождений. Поэтому подход здесь заключается в том, чтобы прорубиться сквозь всякое очарование или привязанность к физическому телу, видя его сложенным из какого-либо набора различных нечистых субстанций. Это выполняется в медитации путем аналитического процесса, который рассекает тело, так сказать, рассматривая его, состоящим из мяса и крови, костей и костного мозга, кала и мочи, лимфы и внутренних органов, и так далее. Тридцать две нечистые субстанции тела, выхваченные из общей связи, вызывают отвращение, поэтому, таким образом анализируя тело, пытаются отсечь или выключить привязанность и цепляние к физическому телу, рассматриваемому как главная окова или цепь, держащая ум пойманым в круге рождений и смертей. Этот подход еще применяют ко всем чувственным переживаниям, которые мы получаем посредством зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания и так далее; все они считаются источниками привязанности. Мы пытаемся как можно сильнее отдалиться от любого вида чувственного побуждения и привязанности, а вместо этого фокусируем ум внутрь, развивая осознание мгновенного состояния сознания, являющегося ключом к частичной реализации пустоты ума и любого переживания. В рассматриваемом случае Шраваков, осознают пустоту ума не достигая понимания пустоты или отсутствия самости всех феноменов. Но даже с этой частичной реализацией, приходят к освобождению от личного страдания. Это - состояние Архата.

Термин Архат, 1 драчомпа 0 по-тибетски, буквально означает "тот, кто разгромил врага". С точки зрения этой яны, этой частной колесницы практики, мысли и эмоции, которые вносят вклад в наше цепляние к это и усиливают его, являются врагами; они - противники, с которыми мы сражаемся, так как они препятствуют нашему достижению просветления. Практикующий поднимается над ограничениями, накладываемыми концептуальным мышлением и эмоциями, помещая ум в это пустое состояние мгновенного осознания.

Таким образом добиваются избавления от страдания. Личное существование Архата - это полная свобода или запредельность по отношению к личному страданию, но это состояние довольно статичное. Ум просто продолжает парить в таком уравновешенном состоянии пустого осознания возможно на протяжении тысяч кальп, бесконечно долгое время. Тогда вы свободны от необходимости родиться заново и страдать подчиняясь диктату кармических тенденций, однако, абсолютно неспособны заботиться о благополучии остальных. Это - совершенно безучастное или статическое состояние.

В какой-то момент Архат будет пробужден от этого состояния застоявшегося частичного осознания, увидев свет, с которым он получает посвящение от Будд и Бодхисаттв, и который побуждает его подняться выше ограничений частичной реализации пустоты и вступить на путь Махаяны. Архат получает контакт с Буддой или Бодхисаттвой, которые могут передать ему учения пути Махаяны, и Архат вступает на этот путь, имея возможность реализовать способность приносить пользу другим и добиваться дальнейшей реализации. С этого момента путь Архата идентичен обычному пути Махаяны, потому что Архат неизбежно должен пройти через эту стадию для достижения окончательного просветления.

Промежуточный путь или яна - это яна Пратьекабудды, так называемого самостоятельного Будды или обязанного только самому себе Будды. Для тех, кто следует этому особому подходу, частичное переживание пустоты слегка расширяется. Результирующее состояние осознание очень напоминает состояние Архата, но конкретный путь, которым следуют для достижения этого состояния реализации, отличается. На этом уровне делают основной упор на двенадцать нидан, двенадцать членов или звеньев взаимозависимой причинности, которые замкнуты в круг, начиная с фундаментального неведения и далее следуя до рождения, старости и смерти. В медитации рассматривают эти двенадцать нидан с начала и до конца, а затем рассматривают их в обратном порядке, с целью найти ключ, чтобы открыть весь цикл, это приводит к переживанию не только отсутствия эго или индивидуального ума, но и к частичной реализации отсутствия самости феноменов. Феномены больше не принимаются как существующие в себе и сами по себе, но воспринимаются составленными из монад или атомных частиц, к которым они сводятся в медитации. Однако последний шаг осознания отсутствия самости этих частиц не делается. Итак, есть сведение всех феноменов к их субатомной структуре, но они по-прежнему принимаются как что-то в пределе само по себе реальное, получается опять частичное осознание отсутствия самости всех феноменов. Таким образом Пратьекабудда может достичь состояния, похожего на состояние Архата, в смысле переживания отсутствия "я" личности, а также частично добиться осознания бессамостности феноменов.

Однако, хотя это и влечет за собой переживание освобождения от страдания, оно не представляет собой полного просветления и не является каким-то особенным состоянием, которое дает хорошую возможность работать на благо остальных. Тому, кто практикует на этом уровне, возможно, будет удаваться вдохновлять других к вере, демонстрируя чудеса, вроде полетов по небу или же способностью проявляться в виде различных элементов, например, в виде огненного шара или водоема. Эти чудесные силы возникают спонтанно благодаря их реализации; они вдохновляют людей к вере и сеют в них семена, которые приводят к будущему перерождению среди богов или людей, имеющих контакт с учениями. Поэтому это благотворно, но у них, реально, нет способности учить. Фактически, именно это стоит заметить относительно пути Пратьекабудды. Опыт просветления сохраняется для себя и не становится тем, что можно передать другим; человека здесь не эффективен для других. Со временем, разумеется, чтобы достичь окончательного просветления, Пратьекабудда, как и Архат, должен будет найти контакт с Махаяной и следовать ее пути до окончательного просветления; способность приносить другим пользу будет расти в связи с практикой Махаяны.

Когда мы узнаем о линии раннего распространения Буддадхармы, например, о семи поколениях учителей, следующих за Буддой, после его паринирваны, шестнадцати Архатах или шестнадцати Старейшинах ранней Буддистской церкви, или же о Шарипутре и Маудгалъяне, которые были двумя главными учениками Будды, эти люди считаются примерами практики Хинаяны и людьми достигшими состояния реализации Архата. Однако, по большому счету, они были очень продвинутыми Бодхисаттвами, проявившимися в форме практикующих Хинаяну, показав эту модель духовной практики ради блага тех людей, которые считают, что более доступным для них будет заниматься с такого рода моделью. Осознание, оставшееся невыраженным, на самом деле, было гораздо более разносторонним, гораздо более глубоким, нежели можно было бы предположить, глядя на внешнюю сторону и принимая их только за Архатов (весьма продвинутых, очень приверженных духовной практике, но ограниченных по своей реализации). В действительности, как видно, гораздо более великая реализация и опыт были скрыты за тем, что выразилось в данном случае проявления в форме, которую существа в то время и при тех обстоятельствах могли посчитать для себя приемлемой.

Одним из примеров такого подхода Хинаяны является Кашьяпа, который получил особенно важную передачу от Будды и выполнял функции первого

держателя линии после Будды. Он один из семи в последовательности учителей, которые исполняли те же действия, что и Будда, являясь центральными держателями линии после его Паринирваны. Одно время у Кашьяпы была семья и свое хозяйство, и он и его жена практиковали религиозную систему Вед, под руководством одного мудреца из этой традиции. В какой-то момент и муж и жена, видя вокруг лишь страдание, запутанность и мучения, возникающие в результате их постоянной вовлеченности в круг рождений и смертей, совершенно переполнились отвращением к самсаре. Они развили в себе сильное желание самоотречения и желание освободиться, поэтому они стали вести очень суровый образ жизни. Хотя они и были женаты, они выбрали безбрачие и приняли между собой обет, что не будут иметь никакого физического контакта и никакой сексуальной активности. Они будут жить, как если бы были людьми принявшими обеты и будут воздерживаться от всякого физического контакта, даже просто прикосновений пальцами.

Однажды, во время путешествия, они расположились поспать под деревом. Когда Кашьяпа спал, его жена проснулась и увидела ядовитую змею, выползающую из ветвей прямо на них, первой мыслью было разбудить мужа. Но таким сильным было боязливость жены по отношению к их обету, что она решила, что не должна дотрагиваться до него, даже при данных обстоятельствах; она взяла метелку, которой отгоняла мух, и шлепнула ей Кашьяпу, чтобы разбудить его. Когда он проснулся, то подумал, что та коснулась его, и сказал: "Почему ты нарушила наш обет? Нам нельзя нарушать наши обеты; мы должны их соблюдать." Она ответила: "Понимаешь, приползла ядовитая змея, и я подумала, что следует тебя разбудить." Кашьяпа возразил: "Какая разница, если бы она укусила меня. Единственно, что важно - это придерживаться наших правил."

Такой суровый подход к жизни привел их к мысли, что жить вместе в одном доме - слишком отвлекает от практики, поэтому они решили расстаться. Кашьяпа пошел в одном направлении, а его жена отправилась в другом, чтобы найти свои собственные пути, какие только смогут.

Кашьяпа бродил до тех пор, пока не пришел в одну из областей центральной Индии, где в то время учил Будда. Кашьяпа встретился с Буддой и признал в Будде своего духовного учителя. После принятия прибежища в Будде, он получил учения и начал практиковать, и со временем достиг реализации Архата. И именно эта его строгая преданность данному подходу, позволила ему добиться такого состояния реализации, и помогла ему развиться и стать достаточно восприимчивым, чтобы быть способным продолжать поддерживать учения Будды, в качестве одного из главных держателей линии.

Кашьяпа - это пример практики Хинаяны, отказа от мирских забот, с целью посвятить всю энергию суровой духовной практике. От этого мы переходим к Махаяне, считающейся, по ряду соображений, высшей колесницей. Прежде всего, мотивация, которая необходима, чтобы приступить к практике Махаяны, - это альтруистическая мотивация: Мы занимаемся духовной деятельностью не только ради собственного блага, но чтобы принести пользу остальным. Как раз такое отношение или настрой, нам необходимо включить в практику Махаяны в первую очередь, и именно это отличает Махаяну от Хинаяны. С самого начала, ключевым моментом является альтруистическая мотивация, а для этого требуется соблюдение обязательств. Здесь не просто всплески альтруизма, но необходима устойчивая альтруистическая база, на которой можно работать, для того, чтобы практика стала достойной титула Махаяны. Так что Махаяна называется высшей колесницей, ввиду ее высшего уровня мотивации.

Отличаются так же и результаты медитации. Мы осознаем не только пустоту ума, "я" и того, что ум неуловим, но мы переносим все это так же и на все переживания, все феномены, видя их просто как столь же неосознаемые проявления пустого ума. Вот почему в литературе Праджняпарамиты, например, в Сутре Сердца мы находим такие высказывания как: "Нет глаз,

нет носа, нет ушей, нет языка, нет тела, нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет прикосновения...." Учения Праджняпарамиты говорят о восемнадцати различных аспектах шуньяты, охватывающих собой все феномены, а также и ум. Благодаря этому типу практики, приходят не только к переживанию несамостоятельности "я" или личности, но так же и к отсутствию самости всех феноменов, окончательному переживанию шуньяты, а следовательно существует разница относительно уровня возможного окончательного осуществления, что и подразумевается в нашем названии Махаяны - высшей колесницы.

Есть различие и на уровне поведения, в смысле того, как медитация проявляется в наших действиях. Поскольку в Махаяне присутствует альтруистический базис, основным считается способность помогать другим при помощи того, что лично мы испытываем в своей духовной практике. Даже когда опыт строго индивидуален, практика и польза от нее составляют то, что мы делим и распространяем на других. Так что подход к практической работе в миру отличается от подхода Хинаяны. Например, в Махаяне, нравственность и этика, моральная дисциплина, как считается, имеет три аспекта. Первый - это узкое или ограниченное представление о мирской нравственности, что значит избегать отрицательных поступков, отсекают или отказываться от действий, приводящих к пагубным последствиям. Второй аспект - это разновидность нравственности, которая укрепляет и объединяет вместе положительные качества. И третий тип нравственности означает работать на благо других существ, что само по себе составляет форму моральной дисциплины и этики.

Сейчас, первая категория, запрещающая сторона нравственности, то есть отсечение или отказ от действий, которые, как нам кажется, являются вредоносными для нас в смысле духовной практики, пагубными для нас самих и для других - это общая для всех трех ян категория, для путей Шраваков, Пратьекабудд и Бодхисаттв. Общим основным пунктом для всех трех путей является нравственность, которая осуждает некоторые действия, как пагубные с точки зрения нашего духовного развития и с точки зрения нашей способности помогать другим. А, следовательно, от таких действий надлежит отказываться.

Вторая сторона нравственности и этики - воспитание положительных качеств, использование наших способностей в позитивном направлении, - представлена на уровне Хинаяны, Шраваков и Пратьекабудд, в ограниченном или частичном виде. В Хинаяне главенствует представление, что контролируя физические действия, совершенствуя правильную медитационную позу и упрощая стиль жизни, с тем, чтобы ограничить физическую деятельность, способствуют положительной и нравственной цели физического существования. Молчание и контроль речи, - использование ее только с положительными намерениями, направляет энергию нашей речи в положительное русло. Последний шаг делается, когда ум очищен от эмоциональной запутанности и рассудочного мышления, когда он покоится в состоянии голого осознания.

Однако только в Махаяне мы обнаруживаем действительно вполне сформировавшийся подход к этому второму аспекту нравственности и этики. В Махаяне, и в особенности в Ваджраяне, имеется большое количество искусных средств, как использовать тело, речь и ум правильным образом. Практики, такие как простирания, обход вокруг ступы и храма, и подношение мандалы, включающее в себя использование тарелки и риса, - это физический процесс. Повторение молитв, мантр, текстов и сутр - это средства развития речевой заслуги или речевой добродетели. Различные методы медитации, развивающие веру, сострадание, развивающие переживание пустоты в уме, - связаны с индивидуальным продвижением человека вперед к просвещению. Все это образует второй аспект нравственности дополняя его до высшей степени, и хотя в определенной мере все это присутствует и на уровне Хинаяны, только на уровне Махаяны мы обнаруживаем полное выражение данного аспекта нравственности и этики.

Третья сторона нравственности, аспект работы на благо других, не значительно представлен на уровне Шраваков, остающимся чисто личным переживанием или подходом к духовному развитию. У Пратьекабудд есть некоторая ограниченная возможность показывать чудеса или каким-либо образом оказывать влияние на других, но только на пути Бодхисаттвы в Махаяне можно найти особые и обстоятельные указания по таким практикам как Шесть Пармаит, которые являются средствами, при помощи которых практикующий Махаяны выражает обязательство по отношению к духовной практике, таким образом чтобы быть полезным для других. Здесь не то, что только подразумевается, но что в явном виде излагается и поддерживается в Махаяне и, следовательно, конечно, в практике Ваджраяны, как продолжении высшей колесницы. Например, простое действие, вроде потребления пищи в контексте Махаяны становится насыщенным духовным смыслом. Как практикующие Махаяны, мы подносим еду нашим духовным учителям и Трем Драгоценностям, вслед за чем сами едим ее; заканчиваем есть посвящением добродетели и заслуги от подношений и всей практики на благо всех существ. В частности, можно делать подношение пищи ради блага спонсора или покровителя, который обеспечил этой пищей, но всегда присутствует та идея, что мы делимся заслугой всякий раз, когда едим.

Ваджраяна или тантрический подход придает еще большее значение любой простой ситуации, вроде того, когда мы едим пищу. Существует процесс называемый внутренней ганачакрой, или внутренним угощением, при котором мы медитируем, что пища, которую мы едим, превращается в нектар осознания, который мы усваиваем, идентифицируя себя с нашим йидамом. Мы представляем себя в форме божества и удерживаем то, что называется гордостью божества, полное отождествление себя с божеством. Мы визуализируем нашего гуру в горловой чакре, наших других медитационных божеств в сердечной чакре, и дакиней и защитников дхармы нашей линии в пупковой чакре. Все мандалы Трех Драгоценностей питаются или получают подношения путем такого принятия внутрь нектара осознания, который представляет собой еда. Благодаря этому процессу медитации, весь контекст приема пищи становится заряженным более глубоким и благотворным смыслом, а средство реазвития заслуги и углубления нашего осознания путем такого рода подхода оказывается потрясающим. Посвящение заслуги и добродетели происходит после еды.

Ваджраяна не пренебрегает ни одним аспектом опыта. В Ваджраяне существует даже техника, использующая процесс мочеиспускания. Мы медитируем, что мы в форме Ченрезига, называемой Касарпани. Мы медитируем, что поток мочи из нашего тела - это поток нектара. Это нектар осознания, которым мы делимся с претами и другими существами, которым не достаточно повезло, чтобы иметь прямой контакт с учениями. Мы пытаемся путем данного процесса установить некоторую связь посредством такого простого биологического акта. С точки зрения Ваджраяны здесь содержится очень глубокий смысл.

На западе, люди не знакомы с таким подходом, но в Тибете, для людей не является необычным использовать такого рода методы даже в самых обычных ситуациях. Например, зажигая утром огонь, чтобы сварить чай, практикующий тантру визуализировал бы огонь в виде Ваджрасаттвы, и дрова или горючее в качестве заблуждений и запутанностей своих и всех существ, которые теперь очищаются. Пока огонь горит, практикующий повторял бы мантру Ваджрасаттвы.

Для того, кто практикует Махаяну и Ваджраяну, и понимает важность сочетания общей мотивации Махаяны с особыми техниками Ваджраяны, не остается не имеющих смысл действий. Каждый акт нашей повседневной деятельности может стать добродетельной и духовно насыщенной ситуацией. Фактически, мы используем все три яны. Наше личное усилие чтобы развить такой образ жизни, когда мы не причиняем вреда другим, избегаем убивать, воровать и так далее, является выражением элемента Хинаяны в нашей практике.

Развитие нашей веры и преданности Трем Драгоценностям - Будде, Дхарме и Сангхе; и трем корням - гуру, медитационным божествам и защитникам дхармы; наши молитвы и обращения к нашему гуру; молитвы и хвалебные гимны нашему йидаму; подношения мандалы и простираяния, существующие для того, чтобы очистить нас и развить добродетель и осознание - находятся в обстановке Махаяны или Ваджраяны, в зависимости от конкретной используемой техники.

На данном уровне практики наша любящая доброта и сострадание к другим существам приобретают первостепенную важность. Признание в других существах наших родителей, имеющих с нами кармические связи с предыдущих существований, способствует этому. Наше осознание по существу положительной природы этой прошлой связи и наше осознание неведения, которое сейчас создает дисгармонию, запутанность и разделение между существами, является базисом, на котором в контексте Махаяны развивается сострадание. Подход Махаяны так же особенно выделяет наши усилия направленные на то, чтобы в любой ситуации быть как можно более полезными для других; даже когда мы не способны физически помогать, наше сострадание, любящая доброта и хорошие пожелания от имени остальных существ - становятся значительным фактором. Наше стремление развить в себе альтруизм и всякая попытка проявить его в физической деятельности или же пожелания принести другим благо - крайне важны для того, чтобы включиться в практику Махаяны, вообще, и в практику Ваджраяны, в частности.

На протяжении бесконечного процесса все новых и новых рождений, единственным общим знаменателем было понятие "я", себя, ума, как чего-то реального и жесткого, и отдельного самого по себе. Именно это понятие порождает цикл рождений и смертей и продолжает питать его собой. Любая попытка достичь окончательного просветления - это попытка уйти за пределы такого цепляния к "я" или эго. Вот почему важна медитация на Ченрезига. В этой медитации, по духу принадлежащей к Махаяне, но по технике - Ваджраянской, присутствует стремление не только воспитать положительные качества, вроде любящей доброты и сострадания к другим; но есть еще и попытка уничтожить такое тяготение к эго. Мы переносим фокус со своего "я" на форму божества, делая шаг к окончательному преодолению всякого цепляния; практикующий выходит за ограничения эго и прорывается к переживанию отсутствия эго или самости, к переживанию предельной или абсолютной природы самого ума. Повторение мантры 1 Ом Мани Падме Хунг 0, одной из самых благотворных мантр тантрического пути, и использование визуализации в состояниях медитативного погружения, - весьма важны с точки зрения освобождения ума от необходимости переживать сообразуясь с диктатом эго, и необходимости переживать вещи РЕАЛЬНЫМИ.

Существует три аспекта, имеющих отношение к Махаяне и Ваджраяне, - это взгляд или точка зрения, с которой мы занимаемся практикой; специальная техника медитации, посредством которой мы поддерживаем и развиваем этот взгляд; и конкретный вид поведения или активности, где имеется в виду то, как мы выражаем нашу реализацию или опыт в повседневной деятельности. На уровне Махаяны или Ваджраяны, правильный взгляд - это ничто иное, как непосредственное переживание предельной или абсолютной природы самого ума; только на этом уровне мы можем сказать, что кто-то до конца реализовал видение или взгляд высшей колесницы. До тех пор пока есть только частичная реализация, мы говорим лишь о частичном понимании этого взгляда.

Люди часто говорят, что, как им кажется, существует значительная разница между точками зрения восточного и западного миров. Но на самом деле, как видно, еще большая разница существует между светской или мирской и духовной точками зрения. Пришли ли мы из восточной культуры или же из западной, если мы не понимаем концепции кармы, у нас мирской взгляд. С востока ли мы с запада ли, не будет ни какой разницы в смысле того, что приводит нас на предельный уровень. Западные люди большей частью, напри-

мер, очень сильно сомневаются относительно природы ума - существует ли ум или нет в каком-либо предельном или абсолютном смысле. Западные люди еще, как кажется, имеют сомнения относительно концепции о будущих или прошлых существованиях, относительно непрерывности, постоянства ума. При переходе от одного существования к другому, остается тенденция фокусироваться лишь на этом теперешнем плане, на этой жизни, как на данной, окончательной реальности, и исходить во всем из этого представления. Сейчас люди на востоке не отличаются в этом смысле, если они не получили духовной подготовки и не развивались практикуя дхарму. Они смотрят на вещи совершенно точно так же. Поэтому то, о чем мы говорим, касается не разницы между востоком и западом, но скорее разницы между мирским и трансцендентным или духовным. Пришли ли мы с востока или запада, мы можем получить громадную пользу развивая духовный взгляд на мир, взгляд, который видит вне всяких ограничивающих измерений.

Я опишу кратко природу ума, сказав, что ум по существу пуст, но по природе ясен, в терминах потенциала или возможности знать, а так же неограничен и динамичен в своих проявлениях в качестве познавательной способности или осознания. Теперь, коль скоро мы уловили эти представления, мы можем проверить их на самих себе. Нам надо проверять это непосредственно на нашем собственном опыте. Нам надо сесть и поискать ум. Есть ли там что-нибудь эдакое? В конечном счете, разумеется, такое исследование окажется безрезультатным, мы ничего не найдем. Мы не отыщем ум, потому что нет вещи, которая являлась бы умом. Тем не менее, мы должны сесть и пройти через этот процесс исследования ума и исследования нашего опыта, чтобы увидеть, что - в действительности. Что, если хотите, происходит? Лишь путем такого подхода мы можем приблизиться к некоторому имеющему значение пониманию; возможно еще не к окончательному просветлению, но по меньшей мере к его проблеску.

Наш фактический подход не столько ищет ум, сколько позволяет уму расслабиться, давая уму возможность испытать свою истинную природу. Это не значит, что мы вовсе не занимаемся исследованием, ведь остается бдительность или осознание в уме, остается эта искра осведомленного осознания, которое нельзя терять, если мы хотим, чтобы медитация была эффективной. Потихоньку мы подбираемся к большему пониманию природы ума, бессмертности ума, неуничтожимости ума самого по себе, а не отдельных проекций ума, например, физического тела. С этим пониманием непрерывности при переходе от одной жизни к другой, мы все еще можем быть зажаты в относительных рамках, - кажущейся твердости физического тела, к примеру, и можем очень хорошо это использовать. Если допустить, что ум остается после смерти физического тела и переживает некоторое другое состояние, тогда, оказывается благоразумным - точно так же, как мы озабочены достижением счастья в этой жизни - позаботиться о том же и для будущих существований. Мы захотим удостовериться, что непрерывное длящееся переживание ума является настолько счастливым и настолько совершенным и благотворным, насколько только возможно. Тем самым мы получаем базис для выбора в смысле морали в нашей теперешней жизни, базис, с которого мы решаем и выбираем является ли поступок добродетельным или недобродетельным, приносит ли он пользу или вред.

Рассмотрев пустоту ума, мы начинаем рассматривать пустоту всех феноменов, всех переживаний как просто производных ума. Сейчас с нашим мирским кругозором мы склонны признать, что это тело, эта жизнь, это состояние существование являются предельной или абсолютной реальностью. Мы думаем обо всем, как о чем-то самом по себе действительном и жестком, и так мы проводим эту жизнь. Однако, когда мы медитируем, мы начинаем понимать относительную реальность и нереальность всего, что переживаем. Физическое тело возникает как следствие определенных кармических тенденций, развившихся в индивидуальном сознании, породивших это временное переживание физического тела как чего-то твердого. Но оно стареет, оно

умирает, оно разлагается; оно - не что-то вечное.

Подобным же образом, все, что мы сейчас испытываем, не является чем-то вроде предельной реальности, предельной устойчивости, поскольку свойством порождаемых умом проекций оказывается непостоянство, изменение и текучесть, когда ничто не остается одним и тем же, потому что нет ничего, что может оставаться одним и тем же. Раз мы начинаем испытывать это, мы начинаем видеть иллюзорную или подобную сну природу всех переживаний, всех феноменов. Физическая часть или тело вселенной - это просто временные явления, сошедшие вместе в результате различных причин и условий, определенным образом действующих совместно, но определенно, не являющихся чем-то, чему мы могли бы приписать какую бы то ни было абсолютную независимую реальность.

Существует коллективный аспект такого кармического процесса, поскольку мы переживаем те же элементы нашего опыта, что и другие. Мы - человеческие существа, находящиеся в одном и том же мире опыта. Мы видим одно и то же физическое окружение из камней, деревьев, рек и так далее. Все это определяется тем, что мы разделяем некоторую общую всем карму, а значит разделяем с другими и относительно согласованный взгляд на вселенную. Однако у всех нас имеются индивидуальные переживания, которые не распространяются на других. Некоторые люди счастливы, вместе с тем как другие несчастливы. Некоторые люди богаты, вместе с тем как другие - бедны. Некоторые люди здоровы, вместе с тем как другие - нездоровы. Эти индивидуальные аспекты кармы остаются чисто личными переживаниями, поскольку они являются результатом тенденций, развившихся на индивидуальном уровне.

То, что мы испытываем сейчас, если говорить с предельной точки зрения, является иллюзией, очень сильно напоминающей сон. Когда мы ложимся спать и видим сон, мы переживаем сон, как что-то реальное. Там есть формы, которые мы видим. Там есть звуки, которые мы слышим. Там есть вещи, с которыми мы взаимодействуем во сне, которые придают ему действительную внутреннюю логику. Мы просыпаемся, и сон рассеивается, и никто не стал бы приписывать какой бы то ни было реальности этому сновидению. Переживаемое нами теперь, как в коллективной так и в индивидуальной разновидностях, обладает тем же самым качеством сновидения, потому что, когда в конце концов мы умираем, мы все оставляем позади, и все переживание того, что было этой жизнью, исчезает, в точности как рассеивается сон при пробуждении.

Это непостоянство является чем-то, что выражает себя на уровне нашего индивидуального сознания, в эмоциях страсти, агрессии, глупости, гордости, зависти и жадности, которые то и дело возникают в уме. Ничто из этого нельзя считать абсолютно реальным. В уме присутствует постоянное изменение и неустойчивость, постоянное появление и слом эмоциональных структур, мыслей и концепций. Однако, если посмотреть глубже, если бы эти вещи были реальными сами по себе, у нас не оказалось бы места или пространства, чтобы действовать в данной ситуации. Поскольку ничто из этих мыслей, эмоций или обстоятельств - не реально само по себе, мы можем работать с ними. Благодаря практике дхармы, мы можем изменить способ, которым мы переживаем вещи, ведь, раз они не имеют предельной реальности сами по себе, нет причин, почему эти аспекты опыта должны властвовать над нами. Мы легко можем, при помощи практики дхармы, испытать на себе пользу, вытекающую из способности управлять нашим собственным переживанием.

Мы можем видеть, рассматривая то, как устроен мир вокруг нас, что вещи приходят и уходят циклически, и нет ничего устойчивого. Возьмем воду для примера. Мы видим, что реки постоянно текут в океаны, и те, как видно, никогда не переполняются, потому что вода отводится обратно и снова выходит из под земли; кажется, что есть неограниченный запас воды, которая бьет из-под земли, и он - неисчерпаем, неважно как много воды выте-

кает из родников, гейзеров и так далее. Однако нет ни какой фиксированной или жесткой природы у какого-либо из элементов в этой ситуации, но одно лишь непостоянство, непрерывный поток и движение.

Эту неисчерпаемую смену и непостоянство мы замечаем так же и на индивидуальном уровне. Кажется, что нет конца мыслям и эмоциям, которые мы можем порождать в уме; кажется, что нет конца словам, которые мы можем произносить в речи. Однако это не вещи, которые фиксированы или ограничены каким-либо образом, они демонстрируют такой вид неисчерпаемости, который вытекает из их фундаментального непостоянства и фундаментального отсутствия у них предельной реальности.

Зачем мы занимаемся таким исследованием? Оно дает нам лучшую перспективу, так чтобы мы не были настолько привязаны к этой жизни, этой конкретной реальности, этому конкретному физическому телу, этому конкретному "я". Польза, которую мы испытываем, благодаря тому, что ослабляем оковы цепляния к вещам, как жестким и реальным, приводит к тому, что практика любого рода медитации и любого рода ментальной дисциплины становится гораздо более легкой и эффективной. Так же, личные переживания страданий и конфликтов уменьшаются, по мере того как исчезает такое наивное цепляние к вещам, как абсолютно реальным. Это не значит, что мы полностью освобождаемся или, что нам не следует уважать относительные обстоятельства, в которые мы вовлечены, потому что кармический процесс остается действительным и непогрешимым. Фактически, до тех пор пока наша реализация не позволит нам выйти за ограничения кармического процесса, наши физические, вербальные и ментальные усилия развить и очистить себя оказываются весьма важными. Поэтому мы можем, по-прежнему продолжая работать в рамках относительности, до некоторой степени контролировать этот процесс, так чтобы наше собственное переживание его оказывалось бы как можно более положительным. Тогда ум, вследствие умелого использования и уважения к ограничениям кармы, переходит от переживания счастья к переживанию еще большего счастья и от достижения к еще большему достижению.

Вопросы

1 Как кажется, неявно подразумевается, что путь Тхеравады [Хинаяны] - ограничен, тогда как путь Ваджраяны - окончателен. Нет ли здесь какого-нибудь противоречия?

Мы не располагаем надежными источниками относительно теперешней ситуации, но мы можем сослаться на историческое развитие Буддизма, чтобы представить себе проблемы, которые время от времени встречались, по мере того как давались различные уровни учения. Раннее распространение Буддизма по вкусу отдавало более Буддизмом Хинаяны; образцом духовной практики, к которому стремились, был образец монаха или Архата. Если бы Будда начал учить шуньяте и пустоте всех феноменов, сказано, что люди заткнули бы уши от его учений, нежели бы стали его слушать, потому что это учение чересчур угрожало их миру. Оно было слишком глубоким, и люди могли бы просто не принять его, поэтому бы они отказались его слушать.

Мне не кажется, что здесь в Америке есть необходимость много спорить на этот счет. Вы могли бы быть фермером, и работать там в свое удовольствие. Таким способом вы обеспечивали бы себя, и вам бы нравилась работать; вы думали бы, что фермерство - это лучшее призвание. Вы знаете, что существуют летчики, таксисты, врачи, юристы и тому подобное, но вы фермер. Они делают то, что им нравится, вы делаете то, что вы хотите. Так же, мне кажется, и в области духовной практики, такое отношение было бы наиболее здоровым. Каждый знает, что делают все остальные, но важно именно то, что вы делаете. И если вы делаете это хорошо, и вы делаете, то, что чувствуете, является для вас наилучшим, то, наверняка, - это единственный наиболее конструктивный подход, который у вас может быть.

Вы сами решили, здесь не может возникнуть никакого противоречия.

Тибетская традиция охватывает все три яны. В Тибетском Буддизме есть монашеская традиция. Люди ходят в специальных одеждах, при этом делается особенный акцент на моральной дисциплине и обетах индивидуального освобождения, что вполне согласуется с путем Хинаяны. Кроме того, особое внимание уделяется бодхичитте, обету бодхисаттвы и активности бодхисаттвы, что вполне согласуется с Махаяной. И еще имеется очень богатая традиция тантры, посвящений и учений Ваджраяны, и всевозможные техники медитации, которые используются в Ваджраяне людьми, склонными к этому. Так что главным в Тибетском подходе к Буддизму является попытка объединить все эти пути. Здесь не то, чтобы существует что-то для каждого, и вы выбираете из разных путей, но все части входят в одно целое.

1 Не расскажите ли вы о памяти, не просто о краткосрочной памяти, но и так же и памяти о прошлых жизнях? Как соотносятся ум и тело? Храниться ли что-нибудь в теле? Является ли сознание Будды более, чем пустым лишенным содержания состоянием? Включает ли оно в себя мышление и память и умственные процессы, или же просто лишено содержания?

Вообще единственной причиной, почему память возможна, даже в очень ограниченном смысле, является то, что ум пуст и не отдельная вещь сама по себе, он может и, действительно, пронизывает все стороны опыта, независимо от того сознательно ли мы осуществляем это или нет. Постольку, поскольку у ума имеется потенциал испытывать что угодно, осознаем ли мы это или нет, и поскольку он располагает динамическим проявлением осознания, которое может переживать что бы то ни было, - ум способен вспоминать события, которые случались в прошлом. На самом деле, ум не ограничен теперешним моментом, хотя мы и чувствуем это.

По мере того как мы развиваем опыт всеобъемлющей пустой природы ума, несколько не отличающегося от ума, испытываемого нами в данный момент, его пределы начинают раздвигаться. Наша память начинает увеличиваться, наша способность заглядывать в будущее так же как и в прошлое возрастает. Это становится заметным в процессе медитации; мы начинаем больше осознавать во всех направлениях, не только линейно в прошлом. Переживание полностью просветленного Будды, но совсем даже не лишенное содержания пустое состояние, является усилением того, что мы сейчас испытываем. На уровне сознания Будды, присутствует гораздо большее осознание, чем мы испытываем в настоящий момент - и вот почему мы говорим о всеведении, буквально осознании всего.

Говоря с самой что ни на есть прагматической позиции, существуют знаки того, что это начинает происходить, что ум начинает увеличивать свое пространство и, вот почему, говорится, что Бодхисаттва первого уровня не только видит глазами, но слышит глазами, чувствует вкус глазами, осязает глазами, чувствует запах глазами и думает глазами. Конкретный путь или вид сознания может действовать по-разному, потому что ум начинает увеличивать свою способность выражать себя.

Это не мешает тому, чтобы на относительном уровне, когда мы все еще захвачены громадной иллюзорной схемой вещей, некоторые обстоятельства не могли бы не поспособствовать определенным образом происходящим ситуациям. Например, идея о том, что некоторые органы являются вместилищем определенных эмоций, - вполне допустима с относительной точки зрения, но не обязательно приписывать этому окончательную реальность. В рамках отдельной ситуации, возможно, присутствует конфигурация психофизической системы организма, указывающая на связь между органом и эмоцией, например, между печенью и злостью или сердцем и желанием, но это не значит, что на каком-либо окончательном уровне мы сказали бы, что именно из-за органа возникает какая-либо конкретная эмоция.

Можно рассмотреть случай нижних форм жизни, таких как беспозвоночные животные, вроде пиявок или кровопийц-паразитов. Их полно на востоке, и некоторые из них довольно больших размеров. Они скользят в лесу по зем-

ле, и стоит им оказаться вблизи теплокровного животного, они присасываются к нему и начинают пить кровь. Если разрезать одно из таких существ, там вообще не окажется ни какой системы органов. Там совсем ничего нет кроме пучка ткани, которая может поглощать кровь, но у этого существа есть сознание. У него нет скелета. У него нет хорошо развитой системы циркуляции или дыхательной системы или же системы пищеварения, но, тем не менее, у него есть эмоции. Такое существо, все-таки, чувствует удовольствие и боль. Оно, однако, может чувствовать желание и расстройство. На этом уровне есть сознание, пусть даже конкретная физическая оболочка весьма примитивна, по сравнению, например, с человеческим организмом.

1Почему Будды ждут тысячи лет, чтобы послать свет Архатам?

Будды посылают свет Архатам все время. Однако Лархаты не имеют достаточной ясности, чтобы почувствовать его, до тех пор пока не проведут в состоянии осознания очень большое время.

.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Обычные подготовительные практики

Подготовительные практики - это начало или подход к практике дхармы. Тибетский термин Нгендро [sNgon.'dro], который используется для обозначения данной фазы практики, буквально переводится как "нечто идущее прежде, то, что предшествует." Довольно хорошо это понятие иллюстрируется примером с вождением автомобиля. Сперва у вас должна быть дорога, по которой вы поедете; если вы не подготовили покрытие, тогда нет пути и возможности вести машину. Назначение Нгендро как предварительной или, закладывающей основание, практики - подготовить такую дорогу, чтобы потом продолжать свою практику дхармы в верном направлении. Считается, что подготовительные практики бывают двух типов. Первый - это обыкновенная или общепринятая подготовка, второй - это специальный или особенный вид подготовительной практики.

Обычные подготовительные практики включают в себя то, что мы называем "четырьмя мыслями, которые поворачивают ум." Они поворачивают его прочь от вовлеченности в самсару - в сторону практики дхармы. Уверенное рассмотрение и понимание этих четырех мыслей, таких черытех предположений, как раз и возвращают в уме искреннее обязательство практиковать дхарму. Не достигнув понимания данных предварительных представлений, невозможно пробудить необходимую мотивацию и соответствующее искреннее желание заниматься практикой дхармы. Раз так, эти четыре мысли не принадлежат лишь каким-то отдельным школам Буддизма, но являются общими для всех них, поэтому их называют общими или обычными подготовительными практиками. Некоторые их элементы мы так же можем обнаружить и в других религиях. Если рассмотреть христианскую иконографию, мы найдем там символизм черепов и скелетов, представляющих собой символы смертности и непостоянства. Эти понятия проходят через все религиозные и духовные системы мира, так как в них есть эта общая и фундаментальная черта.

Первая мысль, которая обращает ум к дхарме, рассматривает драгоценное человеческое существование. Используемый в Тибетском языке термин, обозначающий такое состояние существования, - это "дал-джор" [dal. 'byor], что буквально переводится как "свобода или возможность, которой тяжело достигнуть." Здесь подразумевается, что драгоценное человеческое существование предоставляет нам определенные возможности и свободы, благодаря которым практика имеет место. Термин "дал" употребляется в смысле наличия досуга или свободы от ограничений. Термин "джор" означает возможность или что-то очень хорошее, чего имеется в изобилии, так что человек может получить от этого пользу.

Когда говорят о драгоценном человеческом существовании, то под свободой в данном состоянии имеют в виду свободу от вероятности находиться в восьми состояниях скованного существования, когда не достает возможности практиковать дхарму. Восемь состояний скованного существования следующие: во-первых, три нижних области существования; мир ада, мир прет и сфера животных; дальше, верхние миры богов и полубогов. Хотя последние два и являются высшими состояниями рождения в самсаре, они не обеспечивают возможность духовной практики, но доставляют лишь переживание удовольствия. Всего вместе, получается, четыре скованных состояния три нижних мира и два верхних мира, считающихся за один.

Другие четыре из восьми сковываемых состояний относятся к миру людей. Среди них - рождение в стране, где нет дхармы; рождение человеком, который органически не приемлет или не уважает духовные учения, даже если и окружен ими; рождение в эру, или кальпу, когда Будды не появляются; и рождение с каким-либо недостатком или повреждением способностей, которое лишает человека возможности понимать или получать учения.

Если не родиться в этих восьми состояниях скованного существования,

тогда, в виде человеческого существа, пользуешься замечательным состоянием свободы. Например, в мирах ада, умы существ настолько сильно страдают от непрерывной муки крайнего жара и крайнего холода, что ум полностью поглощен этим переживанием боли; там не представляется возможным, чтобы ум сумел обратиться к чему-нибудь вроде духовной практики. Такое же поглощение ума происходит и в мире прет. Из-за того что эти существа страдают от голода, жажды и чувства лишения или потери, и вследствие того, что ум здесь постоянно рассеян этим переживанием сильного страдания, он не может установить контакт или понять значимость духовных учений.

То же самое можно сказать и о животном мире, где соответствующим ограничивающим фактором является крайняя глупость в умах животных. В этом смысле они не достаточно интеллектуально развиты, чтобы получить контакт с учителем, понять духовные учения и осуществлять их на практике в жизни. Фактически у животных нет возможности встретиться с Буддой или Бодхисаттвой в качестве духовного учителя, не потому, что эти учителя не пытаются проявляться в животных мирах, однако, у существ в данных мирах, вследствие их кармических заблуждений, отсутствует подходящая восприимчивость. Итак это - первые три скованных состояния существования и три нижних мира существования в круговороте новых рождений. По многим, только что упомянутым причинам, существам, обитающим в этих мирах, не предоставляется возможности развиваться практикуя дхарму.

Следующая сфера скованного существования, о которой говорят тексты, - это сфера богов. Здесь мы говорим о существах, населяющих три мира самсары: мир желания, мир формы и мир без форм. Ловушкой, которой захвачены боги мира желания, являются легкомыслие и рассеянность, обусловленные чувственными удовольствиями, которые могут испытывать тамошние существа, вследствие их конвенциональной или обычной заслуги. Такие существа имеют возможность вначале вступить в контакт с учениями дхармы. Они могут встретиться с чем-нибудь фундаментальным типа четырех вех или меток Буддадхармы, которые говорят, что все составное подвержено непостоянству; что все подверженное истощению вызывает страдание и расстройство; что каждый и все феномены - пусты, лишены всякой сущности, какой бы то ни было самости или предельной реальности; и что нирвана, выход по ту сторону страдания, является окончательным покоем. Существо, находящееся в таких мирах желания богов, может понять и оценить значимость учения, оно может подумать: "Знаешь, мне, в самом деле, стоит сделать что-нибудь эдакое; Мне, действительно, надо попрактиковать дхарму." Однако, в следующий же момент его ум отвлекается на какое-нибудь приятное переживание, и не может быть сфокусирован надолго.

В мире формы, боги переживают что-то вроде самадхи, состояние подобное трансу или экстазу. Это не вечное состояние просветления, поскольку оно подвержено истощению и вырождению в некоторый момент, но скорее - пустое состояние, лишённое содержания. Таким образом, там отсутствует интеллектуальный всесторонний охват, необходимый, для того чтобы встретить дхарму. В мире без форм боги пребывают в состоянии такого почти непонятного сознания, когда никак не может иметь места ни что устроенное таким образом как учения. Поэтому, говорим ли мы о богах мира желания, мира формы или мира без форм, у них нет ни единой возможности вступить в контакт с учениями дхармы каким бы то ни было имеющим значение образом.

Следующим состоянием, которое упоминается в традиционных текстах, является состояние варваров, духовное варварство, - и, по-видимому, в наши дни существует много мест в человеческом мире, где как раз присутствует такое духовное варварство. В некоторых местах могут быть созданы предписания против религиозной практики, или же, может быть, что в какие-либо районы не приходили учения вроде Буддадхармы, так что эти духовные представления не стали там частью общего мировоззрения.

В-шестых, тексты говорят о тех, кто от рождения имеют взгляды антагонистические взглядам дхармы. Даже если такие люди и живут в месте, где

учения присутствуют и доступны, эти люди их отвергают. Они отрицают всякую идею о непрерывности ума при переходе из прошлых существований к будущим; и всякое понятие причинности, взаимосвязи действий и переживания.

Седьмым из этих скованных состояний - это время, когда Будда не появляется. В продолжении нашей теперешней кальпы, с того момента, когда сформировалась эта мировая система, которую мы населяем, и до ее разрушения, всего появиться тысяча Будд, что значит, наша кальпа чрезвычайно счастливая. После этого, будет период из шестидесяти таких кальп, когда вовсе не появится ни одного Будды. Потом будет одна кальпа, в которую появятся Будды, за которой последуют семьсот кальп, когда их не будет, после которой будет кальпа, в которую появятся Будды. Нельзя гарантировать появление Будд из века в век. Это чрезвычайно редкое событие, если посмотреть в космическом масштабе, чтобы Будды, действительно, возникли в какую-либо данную эпоху и дали учение дхармы; или же чтобы слово дхарма присутствовало в языке; или даже, чтобы вообще присутствовало такое понятие.

Восьмой вид препятствий, могущий быть частью нашего существования, - это в некотором роде ущербность или отставание. Здесь имеется ввиду нарушение чувственных способностей, например, когда рождаются слепыми или глухими, или может быть умственная неполноценность, как в случае рождения с недостатком смысленности, необходимой, чтобы понять и осуществить на практике духовные учения. Любой вид этих недостатков, делает трудным следование дхарме, если не невозможным.

Когда достигают состояния человеческого существования, свободного от всех этих восьми препятствий, которые могли бы помешать или ограничить нашу способность получать и претворять на практике учения, тогда, говорят, что наслаждаются восемью свободами, связанными с драгоценным человеческим рождением. То есть, имеют возможность понять и практиковать учения дхармы. Однако, получение этих восьми свобод, не гарантирует, что человек встретит и станет практиковать учения; как раз об этом говорят тексты, утверждая, что существуют так же десять благоприятных возможностей. Пять из них случаются благодаря другим, а пять остальных возникают из нашей собственной ситуации и в результате наших действий. Чтобы встретить учения и действительно практиковать их, всем десяти необходимо присутствовать сразу.

Пять благоприятных возможностей, которые происходят благодаря другим - это появление Будды, учение, которое дает Будда, сохранность и долгое существование этих учений Будды, следование других этим учениям, и доброта и поддержка нашей практики, которую нам оказывают другие. Итак, как мы уже упоминали, существует много кальп, в которых Будды не появляются. В эти эпохи, первые две возможности оказываются пропущены; учение отсутствует и ни как нельзя найти контакт с ним. В нашем частном случае, в Индии сотни лет назад появился Будда Шакьямуни и дал очень обширный и глубокий цикл учений трех ян, Хиньяны, Махаяны и Ваджраяны. (Такое делает не каждый Будда. Некоторые появляются, но не учат.)

Как только появляется Будда и учит, далее следует промежуток времени, в течение которого эти учения существуют, прежде чем постепенно не исчезнут, а потом проходит довольно продолжительный период времени до того момента, когда появится новый Будда, в течение которого учений нет вовсе, хотя люди еще находятся в рамках той эпохи, когда появятся тысяча Будд. Мы живем во время, когда учения Будды Шакьямуни являются живой традицией. Так же существует множество людей, которые продолжают следовать этим учениям, подавая нам пример, и именно благодаря их участию в учениях, осуществлялась эта живая передача.

Наконец, есть доброта и поддержка нашей практики, которую нам оказывают другие. Это действительно очень важно, потому что без поддержки, будь то финансовой или моральной, мы могли бы желать больше всего на свете, но не иметь возможности практиковать. Однако, фактически, эта

поддержка приходит от людей, на которых произвело впечатление учение, произвели впечатление интерес к учениям и их практика, а потому эти люди оказывают содействие из милости и доброго расположения к кому-либо как практикующему.

Примером этого последнего пункта может послужить общая ситуация, сложившаяся с тех пор, как я впервые приехал в Америку в 1971 году. Здесь было полно людей, интересовавшихся практикой, но у них не было какой бы то ни было поддержки со стороны культуры вокруг. Сейчас, за очень короткий промежуток времени, видно, что возросший интерес дал огромное чувство поддержки. Например, люди теперь приступают к программе Трехлетнего, Трехмесячного ретрита. Некоторые из них начинают ее не имея достаточно средств, чтобы завершить этот ретрит, но оказывается, что многие люди воодушевлены предоставить им помощь. Этого, ни как не могло бы произойти, даже совсем немного времени тому назад, и это - пример доброжелательной и сострадательной поддержки нашей практики, оказываемой другими людьми. Итак, все эти благоприятные возможности, которые обеспечиваются действиями со стороны других людей - необходимы всякому, чтобы обрести полноценное человеческое существование.

Безусловно, даже если будут присутствовать благоприятная возможность и поддержка со стороны других, человеку надо самому обеспечить себя возможностью. Пять благоприятных возможностей, имеющих отношение к нам это - человеческое рождение, рождение в, что называется, "центральной стране", рождение с полноценными способностями, и такой образ жизни, когда не попадаешь ни в какие кармические крайности или тупики, сбивающих с пути в сторону прочь от учений, и, последнее, вера и преданность учениям дхармы. Вот пять благоприятных возможностей, которые даются благодаря своей собственной ситуации.

В первом случае, минуя восемь скованных или ограниченных существований, перерождаются человеком, в этом драгоценном состоянии существования. Затем, родиться в центральной стране значит родиться в таком историческом или географическом месте, например, в Индии, где появлялся Будда, или может быть в любом месте, где существуют учения дхармы. Мы находимся в этой ситуации, в стране, где распространились и распространяются учения дхармы; этот район становится центральной страной с точки зрения Буддадхармы.

Третьим условием является то, чтобы все органы чувств были в порядке. Четвертый пункт - жить такой жизнью, таким образом, чтобы идти к, а не против дхармы, что значит не заботиться, поддавшись влиянию родителю или семье или друзей или своим собственным наклонностям, единственно только чем-то совершенно мирским; но продолжать сохранять некоторую чувствительность к учениям дхармы. Все это - очень важно, однако, обязательно должен присутствовать пятый пункт, то есть, лежащая в основании тяга и доверие к учениям дхармы. Вот это-то мы, в качестве людей, и получаем с нашим драгоценным состоянием перерождения.

Когда имеются в наличии все восемь состояний свободы и десять благоприятных возможностей, тогда говорят о драгоценном человеческом существовании. Все вы, читающие в настоящий момент эту книгу, находитесь в такого рода человеческом существовании. Казалось бы, раз в мире миллиарды людей, то можно быть уверенным, что, когда мы умрем, вероятнее всего переродимся людьми, но у нас нет никакой гарантии, вследствие чрезвычайной редкости драгоценного человеческого существования.

Эту редкость драгоценного человеческого существования можно представлять себе различными способами. Будда дал некоторые примеры, дабы проиллюстрировать и произвести впечатление от такого события на своих слушателей. Во-первых, рассмотрев кармическую причину, которая приводит к новому рождению в таком удачном состоянии существования, можно оценить его редкость; единственно только в процессе морального выбора между немелкими, недобродетельными поступками и искусными, добродетельными дейс-

твиями, существо развивает достаточно хорошую карму, чтобы прийти к такому рода драгоценному человеческому перерождению. Если посмотреть на разнообразие формы жизни, можно увидеть, что фактическое число существ, действующих согласно такого рода моральному выбору, избегающих негативных и вредоносных поступков, и побуждающих себя действовать добродетельно и благотворно, крайне мало. Потому что тех, кто работает с причиной – совсем мало, а значит и тех, кто готовится пережить результат, соответственно немного.

Во-вторых, можно посчитать число существ в различных мирах. Будда попробовал проиллюстрировать это, сравнив количество существ в мире ада, с количеством атомов в земле, число прет – с числом песчинок во всех озерах, морях и реках на свете, и количество животных – с числом капель дождя или падающих снежинок. Так показывается необъятность безмерность числа существ, находящихся в этих мирах, по сравнению с которым, число существ в мире людей – совсем крохотное.

И, в частности, существ в человеческом мире, получивших драгоценное человеческое состояние перерождения, можно встретить настолько редко, что Будда сравнивал это с вероятностью увидеть звезды днем. Их можно увидеть, но очень, очень редко; и точно так же, существо может получить это состояния перерождения, но оно очень, очень редкое. Будда однажды употребил такую метафору, чтобы попробовать проиллюстрировать столь большую редкость драгоценного человеческого перерождения, он сказал, что если бы вся земля была покрыта водой, и на дне этого безбрежного океана жила черепаха, которая была бы слепой и поднималась бы на поверхность океана в любом месте совершенно случайно лишь один раз каждые сто лет, и если бы на поверхности океана плавало деревянное ярмо, которое беспорядочно носилось бы по океану ветром и волнами, то как часто могла бы черепаха, всплывая, попадать головой в отверстие в этой деревяшке? Мы не можем отвергнуть вероятность, но очевидно, такое не слишком часто будет случаться. Примерно такую же редкость представляет собой возможность человеческого перерождения.

Итак, цель первой подготовительной практики осознать и оценить драгоценное человеческое состояние перерождения и оценить его потенциал. Драгоценное человеческое перерождение предлагает невероятную благоприятную возможность практиковать дхарму и духовно развиваться; мы не можем рассчитывать, что эта возможность появиться снова и снова. Более того, жизнь коротка. Если мы поймем эти вещи, то признаем необходимость воспользоваться нашим драгоценным человеческим состоянием перерождения и воистину реализовать свой потенциал человеческого существа, пока имеем эту благоприятную возможность.

Не пользоваться нашей благоприятной возможностью оказалось бы невероятной тратой времени. Все равно как если бы бедняку подарили сто килограммов золота, и он просидел на месте бы всю оставшуюся жизнь, не зная, что делать с золотом, и умер бы таким же бедным как всегда. Это потерянная возможность. Нам дали богатство, мы нашли это богатство в нашей ситуации, и если не делаем с ним ни чего, имеющего смысл, то мы теряем что-то совершенно невообразимое. Мы можем сделать что-то значительное с нашим духовным развитием, мы можем решать с моральных позиций в жизни, выбирая между добродетелью и недобродетелью, и развивать реализацию и постижение. У нас есть потенциал достичь полного просветления, предельного достижения ради нашего собственного благополучия и так же, чтобы помогать другим. Коль скоро мы поняли то, что дает человеческий потенциал, мы можем развивать мотивацию к тому, чтобы действительно осуществить этот потенциал посредством практики дхармы.

Как люди, мы делаем наивное предположение, будто вещи вокруг нас – устойчивые, твердые и вечные. Цель второй предварительной практики – дать возможность осознать смерть, непостоянство и переменчивость всякого

аспекта нашего опыта.

Это понятие можно рассматривать под разными углами зрения. Можно принять космическую точку зрения и рассмотреть мировую систему, в которой мы живем. Она кажется сейчас очень твердой, незыблемой, но в конце концов, она будет разрушена; со временем, произойдет процесс распада, в течение которого она распадается на огонь, воду и элементы. В космическом временном масштабе, мы видим, что ничто не вечно.

Можно рассмотреть так же наш опыт смены времен года. Весна переходит в лето, потом осень переходит в зиму, - все в непрерывном цикле. Это - непрерывный процесс изменения.

И даже в каждодневном опыте, нет ничего сколько-нибудь устойчивого; ничего сколько-нибудь постоянного; ничто не остается тем же. Каждый день мы встаем. Это - рассвет, это - раннее утро, середина утра, полдень, день, вечер, сумерки, ночь. Есть часы, можно сесть и посмотреть на часы, и увидеть, как жизнь тикает секунда за секундой. Это - неумолимое изменение и неумолимая неустойчивость всего, что мы переживаем.

Но более значительно с нашей точки зрения, рассмотреть промежуток собственной жизни, которая укорачивается секунда за секундой, минута за минутой, час за часом, день за днем. Процесс нельзя остановить. Это неумолимый процесс изменения и непостоянства, который мы испытываем во всем, включая сюда, что весьма значительно, нашу собственную жизнь.

Всякий, кто когда-либо родился в этом мире - умер; всякий, кто родился, но все еще жив - умрет; всякий, в будущем, кто родится, - умрет. Такова природа вещей. Все рожденное подчиняется смерти - и мы не отличаемся. В частности, мы живем мире, где продолжительность жизни не фиксирована. Люди умирают в любом возрасте. Некоторые дети рождаются мертвыми; некоторые умирают в младенчестве. Некоторые люди умирают в юности или в расцвете лет или в старости. Нет определенности.

Никто из нас не может сказать: "Я проживу столько-то," - и гарантировать это. Мы понимаем тот драгоценный потенциал, который мы имеем, будучи людьми, но мы не знаем как долго продлится эта благоприятная возможность. Вот, что надо понять, поэтому мы можем признать необходимость использования нашего драгоценного потенциала неоткладывая. Стоит нам признать это, как окажется, что у нас вообще нет никаких затруднений с практикой дхармы.

Пользу от понимания смысла непостоянства выразил Миларепа словами: "Именно страх перед смертью привел меня в горы, и я так долго медитировал на смерти и непостоянстве, что реализовал бессмертное состояние ума. Теперь в смерти для меня нет ничего страшного."

Рано или поздно все мы умрем, и переживание смерти - весьма болезненное. Если мы не употребили эту жизнь на практику дхармы, в момент смерти мы будем страдать и мучиться из-за осознания потерянной возможности. Мы будем думать про себя: "Если бы я только попрактиковал раньше, если бы я не ждал. Теперь поздно." Когда приходит смерть, смерть приходит. Нет ни какой возможности противостоять ей и попытаться восполнить упущенное, вследствие постоянного откладывания, время. Именно сейчас, когда у нас по настоящему есть благоприятная возможность, надо разглядеть эту возможность и воспользоваться ей, так чтобы потом мы не сожалели.

Если бы было так что, чем больше мы слышим или думаем о смерти и непостоянстве, тем короче становится жизнь, то это было бы аргументом против того, чтобы упоминать о смерти. Но думаем ли мы о ней, нет ли, - мы умрем; и думаем ли мы или нет о непостоянстве вещей, вещи - непостоянны. По меньшей мере, уделяя этому внимание, мы можем развить осознание, которое вселяет в нас обязательство практиковать, с тем чтобы, когда мы неизбежно действительно должны будем умереть, мы, по меньшей мере, могли бы идти к смерти с радостью. Мы будем чувствовать: "Вот, я не потратил напрасно свою жизнь. Я сделал мою жизнь прекрасной и совершил значительное количество добродетели." Нам не придется умирать с сожалениями.

Третьей из общих предварительных практик имеет отношение к понятию кармы: причинности между действиями и опытом. Это понятие является нас- только решающим для понимания всей Буддадхармы, что Будда назвал его сутью всех своих учений. Однажды Будда сказал: "Стоит установиться кар- мической тенденции, и она не исчерпает себя даже за миллион кальп; она не исчезнет. В некоторый момент, когда сойдутся условия, необходимые для ее возникновения, она созреет; она проявится в опыте." Признавая эту не- погрешимость кармического процесса, нельзя ожидать того, что наша карма исчезнет, так что мы не можем не считаться с ней.

Важно понимать как действует кармический процесс, поскольку он - та- кой решающий и безошибочный аспект нашего собственного переживания. Сейчас достаточно рассмотреть несколько общих аспектов кармического про- цесса. Тем, кто интересуется получить более исчерпывающее описание, луч- ше всего прочитать "Драгоценное украшение освобождения" Гампопы. А так же в моей небольшой книге "Работы Калу Ринпоче" содержится довольно пол- ное, хотя и сжатое по объему разъяснение по теме кармы.

Для начала, существуют как коллективный так и индивидуальный аспекты кармы. К примеру, все мы переродились в качестве человеческих существ в этом одном из миров, значит у нас есть некоторый элемент общей для всех кармы. Определенный процент нашего переживания, как человеческих существ в этом мире, обусловлен коллективной или общей разновидностью кармы. Од- нако, на этом общем фоне, одни из нас живут дольше, чем другие; некото- рые счастливее, чем другие. Этот разброс, этот спектр индивидуального человеческого опыта обусловлен индивидуальным аспектом кармы. Вместе с тем как каждый человек делит определенный элемент своего опыта со всяким другим человеком в этом мире, существуют индивидуальные кармические структуры и тенденции, которые являются результатом индивидуальных вари- аций переживаний любой личности.

Есть история об одном человеке, который родился во времена Будды Шакьямуни. Этот мальчик родился с прекрасной драгоценностью в ухе. Когда ее оценили специалисты, оказалось, что она стоит миллион тогдашних денег - сказочная драгоценность. Очень скоро мальчик стал известен, как Милли- онное Ухо. В определенный момент своей жизни, он встретился с Буддой, получил учение от него и занялся медитацией. Очень быстро он достиг уровня Архата, реализовавшегося святого уровня практики Хинаяны. Понят- но, людям было любопытно знать о нем, после таких замечательных обстоя- тельств рождения, и столь скорого духовного прогресса, и тогда они поп- росили Будду объяснить, что за кармические причины привели к такому пе- рерождению.

Будда объяснил, что бесконечно долгое время тому назад, жил богатый купец, у которого была прекрасная серьга с очень ценной жемчужиной в ней. Проезжая однажды, он увидел каких-то людей возводивших ступу или памятник Будде того времени, и купец настолько преисполнился верой, что решил посодействовать этому делу; он снял серьгу из уха и отдал ее лю- дям, работавшим на ступе. Заслуга, которая возникла благодаря его такому искреннему и великодушному действию и вере, заложила кармическую тенден- цию, в результате которой его ум долгое время перерождался в состояниях людей и богов, до тех пор пока он не переродился в во времена Будды Шакьямуни при таких совершенно замечательных обстоятельствах драгоценно- го уха. Вследствие духовной связи, которую он установил через веру и признание достоинств ступы, он встретился с Буддой. Это событие создало положительную кармическую тенденцию, которая позволила ему совершить быстрый духовный прогресс. Мы постоянно испытываем созревание кармичес- ких тенденций, которые были установлены в предыдущих жизнях нашими дейс- твиями.

И еще, во времена жизни Господа Будды, случилось другое замечательное событие - это было переживание одной женщины, которая, когда была совсем молодой, вышла замуж и зачала первого ребенка. Однако спустя положенный

срок беременности ребенок не родился. Вместо этого женщина зачала второго ребенка и после обычных девяти месяцев, родила этого второго ребенка. За всю свою жизнь она родила десять детей, а первый плод, который был зачат, но так и не родился, оставался в ее утробе все это время.

Когда женщине было за семьдесят, и она проносила того первого ребенка почти шестьдесят лет, она почувствовала, что скоро жить осталось не долго. Тогда женщина взяла с доктора и со своей семьи обещание, что когда она умрет, плод через Кесарево сечение будет высвобожден, потому что, она сказала: "Я знаю - ребенок по прежнему в моей утробе; я была беременна одиннадцать раз и родила десять детей, но знаю, что все еще вынашиваю первого ребенка в чреве и хочу быть уверена, что о ребенке позаботятся. Я уверена он все еще жив; уверена, он развивался это время, и я хочу, чтобы его жизнь была сохранена после моей смерти."

Понятно, об этом событии стало хорошо известно, и многие люди собрались поприсутствовать во время ее смерти. Будда также узнал об этой ситуации и, с большим количеством своих последователей, пришел в то место, где умирала женщина. После того как врач определил ее смерть, он выполнил кесарево сечение и достал из матки живое существо, которое не было ребенком, но чем-то вроде маленькой карликовой фигуры, напоминающей старика с семью волосами. Кроме того у него не было зубов. Вообще-то, было похоже, что зубы были, но потом выпали, потому что щеки были впалыми. Эту иссохшую и сморщенную маленькую фигурку вынули из матки умершей женщины, и Будда благословил ребенка, или скорее старика, и дал ему способность разговаривать. Будда сказал: "Ты выглядишь довольно старым; Это так, не правда ли?"

Маленькая карликовая фигурка отвечала: "Да, я очень стар." За неимением лучшего этому существу дали имя Старый. Удивительным было то, что это человеческое существо, этот старый ребенок, сумел стать смышленным, научился ходить и говорить, и стал вполне функционирующей личностью; более замечательно было то, что он сумел достичь посредством духовного учения Будды состояния Архата.

Будда объяснил, что эта особенная кармическая ситуация начиналась во времена предыдущего Будды, Сангье Корваджик [Sangs.rgyas.hKhor.wa.hjig]. У старого и почтенного монаха, очень продвинутого в своей медитации, был молодой послушник, прислуживавший ему, и их взаимоотношения были весьма гармоничными. Однажды, однако, рядом происходил большой праздник, и молодой монах очень сильно хотел пойти туда. Он подошел к учителю и сказал: "Почему бы нам не пойти вдвоем на ярмарку?"

Учитель ответил: "Ты же знаешь, мы оба приняли монашеские обеты. Нам не следует ходить смотреть на зрелища, Самым важным для нас делом является сидеть и медитировать, и духовно совершенствоваться." Учитель не дал своего разрешения, и сам не захотел пойти, тогда молодой монах попросил дозволения отправиться одному. Старый монах снова повторил, что им надлежит заниматься медитацией. Послушник продолжал настаивать на разрешении пойти, а учитель продолжал отказывать.

Наконец, молодой монах пришел в ярость и принялся оскорблять и поносить своего гуру. Он сказал: "Мне все равно, пожалуйста, седи здесь гнои себя здесь в этой дыре шестьдесят лет; Я иду на праздник," - и ушел. У него возникла такая сильная неприязнь к учителю, что она заложила кармическую тенденцию, которая в конце концов вызрела в то, что, прежде чем родиться, он провел жизнь в утробе матери. Однако, благодаря предыдущим положительным связям, которые у него были, и базовой добродетели, которую он заложил в более ранне время, он сумел найти контакт с Буддой и совершить очень быстрый духовный прогресс.

И еще как-то раз во времена Будды в сточных водах близ города Варанаси появилась чудовищная тварь. У этой странной твари было восемь голов и каждая из них напоминала голову какого-нибудь животного, вроде лошади, обезьяны или овцы. Слух об этом дошел до ушей Будды, и он отправился

посмотреть на это создание, и большое число людей вслед за ним. Как только Будда пришел на берег водоема, на поверхности показалась та тварь и направилась к нему, Будда дал свое благославление существу и сказал: "Помнишь ли ты, что делал, что привело тебя к такому существованию?"

Память у создания расшевелилась, и оно начало понимать, какие кармические причины привели его к теперешнему состоянию. Оно начало плакать, ведь в прошлых жизнях это существо было монахом, любившим особенно непотребно выражаться. Он давал своим друзьям монахам очень оскорбительные клички, передразнивая то, как выглядели их лица, например, "свиное рыло" и "обезьянья рожа". Эти кармические тенденции в конце концов стали потком сознания и стали причиной этого весьма живописного проявления всего негативного. Будда благословил существо и освободил его сознание от низкого состояния существования, и то достигло верхнего состояния перерождения в мире богов.

Другое происшествие во времена жизни Будды случилось с одной супружеской четой, которые жили очень просто, и никогда по настоящему не занимались духовной практикой. Они были простыми крестьянами и до конца своей жизни хотели успеть сделать что-нибудь добродетельное, прежде чем уйдут из этого мира. Они хотели заработать заслугу, сознавая, что, если уж не достигнут просветления, то, по меньшей мере, могли бы подстраховаться на счет получения какого-либо хорошего перерождения. Они решили пригласить Шарипутру к себе в дом. Шарипутра был одним из самых главных учеников Будды, достигший состояния Архата, известный за свое самадхи и своими психическими силами. Шарипутра был вполне святым, и супругам показалось, что готовя для него пищу и прислуживая ему, они создали бы условия для того, чтобы делать хорошие пожелания, и тогда они смогли бы осуществить эти пожелания в будущем. Итак с огромным уважением и преданностью, они подносили еду Шарипутре и делали разнообразные наиболее благоприятные молитвы и пожелания в его присутствии.

Так вышло, что у этой пары было рисовое поле, которым они владели. Когда рис созрел, спустя год после посещения Шарипутры, то все были изумлены, увидев, что зерна, на самом деле, сделаны из чистого золота. Слух об этом разнесся далеко по округе, и об этом услышал царь, он позавидовал такому счастью и подумал: "Как такое возможно, что я - царь страны - имею лишь рис на полях, между тем как у тех стариков - золото? Такого больше не будет." Он приказал своим людям отобрать это поле и отдать в качестве компенсации старикам другой аналогичный участок земли.

Супруги переместились, но стоило им переехать, как обнаружилось, что их первое поле не дает теперь ни чего другого кроме риса, а на новом поле, на которое они теперь переехали, "растут" зерна золота в шелухе из-под риса. Царь переселял их снова и снова. Всего, цикл повторялся семь раз, но золото "росло" лишь там, где жила старая пара. Люди принялись расспрашивать Будду: "В чем там дело?"

Будда ответил: "Это просто тот случай, когда карма созревает очень быстро. Эти старые люди предложили свою службу святому человеку с такой искренностью и верой, что они испытывают часть кармического результата уже в этой жизни. Все равно сколько бы вы ни пытались отобрать у них, это невозможно, поскольку это их опыт." Таким образом Будда объяснял людям понятие причинности, отношения между действиями и их естественными следствиями. Благодаря этим примерам люди приобретали больше доверия к кармическому процессу, как подлинному элементу опыта.

Признавая причинность, мы выбираем добродетельные поступки, усиливающие положительные структуры, дающие счастье и приводящие к достижению, и избегаем пагубных действий, усиливающих противоположный вид кармических тенденций, вызывающих страдание и боль. Признание причинности вместе с тем влияет на нашу духовную практику, ведь она, так же, является действием, ведущим к результату. Убеждение в том, что причина и следствие реальны, заставляет отвернуться прочь от негативных и вредоносных дей-

твий, и обратиться в сторону положительных поступков и в направлении духовной практики.

Понятия кармы полностью описаны в трех сутрах, Сутре о Мудрости и Глупости [mdo.sde.'jangs.b'um], Сутре об основаниях внимательности [mdo.sde.dren.pa.nyer.bzhag], и в Сутре ста примеров кармы [mdo.sde.las.brgya]. В настоящее время они доступны только на тибетском языке, однако, для тех, кто может прочитать их в оригинале, - эти сутры описывают кармический процесс очень подробно.

Четвертая из общих подготовительных практик - это понимание страдания и ограничений самсары, круга обусловленного перерождения. Мы обсудим этот вопрос кратко; полные объяснения можно найти в "Драгоценном украшении освобождения" и в "Работах Калу Ринпоче". О каком бы мире бытия в круге перерождения мы ни говорили, он всегда чреват некоторого рода страданиями. В мирах ада страдание возникает из-за жары или холода; в мирах прет - из-за сильного голода, жажды и потерь или лишений; огромная глупость и поедание одних видов другими - борьба за выживание - причина страдания в животных мирах; страдание рождения, старения, болезни и смерти - в человеческом мире; раздоры и зависть - в мире полубогов; и страдание в мире богов происходит в результате падения, в конечном счете, из этого состояния относительного счастья и беззаботности на нижний более мучительный уровень существования. В целом, если рассмотреть ограничения круга обусловленного перерождения, круга самсары, можно доподлинно понять, что самсара - это море (или лучше сказать болото) страдания, в котором мы тонем.

Как человеческие существа все мы переживаем страдания рождения, процесс старения, болезнь и смерть. У нас нет выбора; это часть человеческого состояния. Существуют многие другие виды страдания, которые вытекают из нашего человеческого существования: постоянное стремление или погоня за чем-то, чего нельзя достигнуть; постоянная утрата того, что мы добились; постоянный контакт с людьми и с обстоятельствами, которые вредны и мешают нам; и постоянная разделенность с теми, кого мы любим, и кто для нас дорог. Все это - часть человеческого состояния.

В общем нас, человеческих существ, можно представлять себе, как массу эмоций. Поскольку есть эта громадная эмоциональная запутанность, присутствует огромное страдание. До тех пор пока остается эмоциональная неразбериха, пока мы не просветлены, будет страдание. Коль скоро мы поняли это, мы начинаем осознавать безнадежность попыток убежать от страдания, если мы все еще захвачены эмоциональной запутанностью. Единственным возможным избавлением от страдания является выход за пределы эмоциональной запутанности, и прекращение страдания единственно возможно благодаря достижению просветления.

Возьмем жизнь Миларепы в качестве примера духовной практики, обязательства и неослабевающей преданности. Он был способен переносить любые обстоятельства. Если он мерз, он мерз. Если он голодал, он голодал. Если было трудно, было трудно. Он мирился со всем этим, и сумел видеть сквозь это и достичь просветления. Такого рода обязательство и настойчивость возникли из понимания четырех основных подготовительных практик. Благодаря тому, что он сделал их частью себя, он так кропотливо осознал их, что смог полностью посвятить себя практике. Мы, возможно, не намереваемся быть как Миларепа, но, тем не менее, практикуя дхарму, мы обнаружим, что чем больше мы думаем и действительно понимаем эти четыре предварительных размышления и делаем их частью нашего опыта, тем легче и более плодотворной становится наша практика.

Хотя в учениях дхармы содержится много благословений, и они приносят много пользы, но если у нас нет понимания, основанного на созерцании этих четырех мыслей, то это все равно как иметь совершенно отлаженную машину и не иметь дороги, чтобы ехать. Возможно нам удастся продвинуться

на короткое расстояние, но мы не сможем вести машину с большим успехом, и безусловно не доберемся до пункта назначения. Какую практику бы мы ни пробовали и ни начинали бы, по настоящему эффективной практики не получится без прочного основания, которым нас обеспечивают эти четыре подготовительных размышления.

.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Нгендро: Прибежище и простирания

Мы обсудили обычные или общепринятые предварительные практики, четыре мысли, которые поворачивают наш ум прочь от вовлеченности в самсару и обращают его к практике дхармы. Специальные или особые подготовительные практики Нгендро начинаются с прибежища. Принятие прибежища связано с практикой простираний, являющихся физическим элементом среди физических, вербальных и ментальных аспектов, включенных в принятие прибежища. Основанием для принятия прибежища и практики простираний является наша теперешняя ситуация – ситуация беспомощности.

Татхагатагарбха, потенциал просветления, природа самого ума, – неотъемлем от нашего существа. Однако у нас нет непосредственного переживания его, а потому, в уме присутствует большое число уровней запутанности и омраченности; мы более или менее находимся в положении младенцев, зависим от наших матерей и не способны ничего делать для себя. У нас нет настоящего контроля или власти над собой. Учитывая то, что мы находимся в этом беспомощном и бессильном состоянии, мы не способны создать свое собственное прибежище, чтобы самим вести себя по пути к просветлению. Ум тратит силу на свои собственные проекции, на кармические тенденции, являющиеся частью ума, на мысли и эмоции, то и дело возникающие в уме и возмущающие его. Поэтому, мы не способны сами обеспечить себя надлежащим источником прибежища, или же подобающим источником руководства духовным развитием.

Для того, чтобы пройти путь к просветлению, нам нужна некоторая помощь; нам необходимо поискать где-нибудь снаружи нашей собственной ограниченной ситуации что-либо, что может снабдить нас этим источником прибежища. Вот почему, сперва наперво, мы принимаем прибежище в Будде. Достижение состояния Будды означает устранение всех уровней заблуждения и запутанности в уме, и раскрытие всего невообразимого потенциала, являющегося природой самого ума. Здесь присутствует полный контроль, полная свобода, полная власть и способность. Поэтому, Будда, как тот, кто достиг всеведения, дает нам источник прибежища и руководство для нашей собственной духовной практики.

Принятие прибежища в Дхарме, учениях, которые были даны Буддой, чтобы привести других существ к просветлению, снабжают нас источником руководства и прибежища. Принятие прибежища в Сангхе, тех существах, которые достигли высоких состояний реализации, таких как десять уровней бодхисаттвы, и которые осознают и передают дхарму, обеспечивают нас дополнительным источником руководства и прибежища. Мы называем эти источники Тремя Драгоценностями. Благодаря нашим собственным попыткам найти прибежище, и благодаря благословениям, которые неотъемлемы от источников прибежища, создается связь, посредством которой мы действительно продвигаемся вперед по пути к просветлению.

Особенно сострадательной и искусной стороной деятельности Будды стали тантрические учения, называемые Ваджраяной. Эти учения были даны, чтобы предоставить существам средства, помогающие уверенно пройти путь к просветлению и быстро достичь этой цели. Практикующий, кому доступны эти учения, и который является подходящим сосудом для этих учений, медитирует на йидамах, являющихся манифестациями просветления, манифестациями Будды как в мирной так и в гневной формах. Йидамы, или божества, связаны с определенными мантрами и визуализациями, которые используются для свершения очень быстрой трансформации. Теоретически, вполне возможно достичь полного просветления за одну жизнь, практикуя Ваджраяну. Поскольку это окончательное исполнение исходит из медитации идентификации с йидамами, мы говорим об йидамах, как об источнике или корне окончательного достижения, и это – первый источник прибежища в практике Ваджраяны.

Вторым решающим элементом в практике Ваджраяны является благословение и вдохновение, которые мы получаем от нашего духовного учителя. Особенная функция гуру заключается в том, чтобы снабдить нас связью с живой передачей благословения и опыта, которая дошла до нас по непрерывной линии. Эта линия начинается с уровня Дхармакаи, абсолютного или бесформенного просветленного опыта, который иконографически представлен в виде Будды Ваджрадхары. В случае нашей традиции Кагью, одна линия начинается с уровня Дхармакаи и проходит через последовательность учителей, таких как Тилопа и Наропа в Индии. Другая линия начинается с уровня Дхармакаи и проходит через дакини мудрости Нигуму, или через дакини мудрости Сукхасиддхи. Каждая из этих линий является живой передачей учения и опыта от одного к следующему, каждая линия непрерывна, состоит из нескольких гуру вплоть до сего дня, и включает нашего коренного гуру, являющегося главным источником благословения в нашей тантрической практике. Таким образом, в Ваджраяне, вторым источником прибежища является наш гуру.

Совершенно правильно в традиции Ваджраяны сказано, что чем глубже дхарма, тем глубже то негативное, что мы встречаем в нашей практике. В мощной и интенсивной практике, могут возникнуть очень сильные препятствия и снаружи и внутри. В традиции Ваджраяны, существуют особые формы, к которым мы можем обращаться за помощью, их называют дакини, защитниками дхармы и охранниками учений. Они являются эманациями Будд и Бодхисаттв, обычно представлены в гневных обликах. Их главная функция состоит в том, чтобы дать возможность практикующему преодолевать препятствия и преграды, которые встречаются в практике. Эти формы называют корнем просветленной активности. В Ваджраяне мы говорим как о Трех Драгоценностях так и Трех Корнях прибежища, о гуру (или нескольких гуру), как корне благословения; об йидамах или медитационных божествах, как корне окончательного достижения; и о дакинях и защитниках дхармы, как о корне просветленной активности.

Поскольку мы имеем отношение к практике Буддадхармы на уровнях и сутр и тантр, все эти источники прибежища являют собой действительные объекты нашей веры и преданности. Польза от принятия прибежища возникает от того, что практикующий открывает себя благословениям источников прибежища. Наши умы обращаются по направлению к дхарме все больше и больше; мы вовлекаемся в практику дхармы, так что она становится путем или образом нашей жизни. Эти благословения убирают помехи, препятствующие высшему достижению полного просветления. Принятие прибежища - это фундамент нашей практики дхармы, как в начале пути так и на всем протяжении до завершения.

Все четыре основных школы Буддизма в тибетской традиции, Сакьяпа, Гелукпа, Кагьюпа и Ньингмапа, делают акцент на принятии прибежища в Трех Драгоценностях и Трех Корнях, шести источниках прибежища. Однако, частные визуализации и пуджи, которые используются для декламации, отличаются, и именно поэтому настоящий уровень практики имеет название "особенные" или "специальные" подготовительные практики.

В одном фундаментальном тексте Буддийской традиции говорится, что все феномены подчиняются нашим намерениям и побуждениям. То, как мы испытываем вещи, зависит в большой степени от того, как мы намереваемся их испытывать, от того, как ум на самом деле предрасположен к данной ситуации. В случае прибежища, на этой истине построен традиционный способ подачи учений и следования практики, когда мы переживаем опыт мастеров линии Кагью вместе с ними.

Принимая прибежище во время Нгендро, мы медитируем, что теперешнее окружение, в котором мы находимся, не в его обычном виде, но представляет собой просторный, красивый луг. В середине луга располагается огромное озеро, наполненное водой с весьма специфическим свойством: это - не обычное озеро, но волшебное, чудесное озеро. Вокруг озера на зеленом берегу растут цветы, а на его поверхности отдыхают птицы.

В центре озера растет громадное дерево с одним стволом и пятью ветвями. Центральная ветвь тянется вверх, а другие четыре направлены по четырем основным сторонам света. Каждая из этих больших ветвей подразделяется на более мелкие ветки и еще более тонкие веточки, которые покрыты богатой листвой, обилием цветов и фруктов. Когда мы воображаем это огромное дерево с пятью ветвями, растущее в центре озера, которое расположено в центре этого обширнейшего луга перед нами, это придает нам легкость и счастье, и некоторое ощущение пространства в уме. Кроме того, эта визуализация была подтверждена опытом мастеров линии Кагью, и мы переживаем с ними этот опыт и получаем благословение линии, когда практикуем таким традиционным способом.

На центральной ветви дерева мы визуализируем прекрасный, очень тонко выписанный трон из драгоценных камней и ценных металлов, который поддерживают восемь львов, и на котором находится сиденье в форме полностью распустившегося цветка лотоса. Поверх цветка лотоса расположен плоский диск луны, а поверх него - плоский диск солнца. В тантрической практике, эти четыре элемента - трон, лотос, диски солнца и луны - составляют сиденье, на котором мы визуализируем нашего коренного гуру в форме Будды Ваджрадхары, темно синюю форму Будды. Его форма прозрачная, чистая, лунчезарная, сверкающая драгоценными украшениями и шелковыми одеждами. Тем самым мы медитируем на нашем гуру, как на аспекте Дхармакаи Будды.

Над макушкой головы гуру мы визуализируем фактическую форму гуру нашего гуру, а над ним - форму гуру, который был гуру нашего гуру и так далее, то есть последовательную линию, начиная с нашего коренного гуру и обратно по линии, причем каждая фигура находится поверх предыдущей, все равно как сложенные одна над другой монетки, так что из фигур гуру линии образуется колонна. Колонна увенчивается наверху, снова, фигурой Будды Ваджрадхары, четко визуализируемого в качестве источника линии. Данная линия, являющаяся прямой передачей учений Махамудры в школе Кагьюпа, носит название - "золотая нить" или "золотые четки" линии Кагью. Помимо этого мы визуализируем, что все другие гуру линии, что были главными держателями линии, все сиддхи, реализовавшиеся йогини и медитаторы школы Кагью собраны вокруг центральной оси главной линии.

Затем мы можем добавить сюда все линии Буддадхармы, например, гуру линии, ранее называвшейся школой Кадампа, которая позднее была реформирована в школу Гелукпа; передачу Лам-дрей [Lam.'bras] школы Сакьяпы; такие линии, как учений Ши-джей Чод [Shi byed.gCod], которые были принесены в Тибет индийским учителем Падампа Сангье [Pha.dam.pa.Sangs.rgays] и распространены тибетской женщиной Мачиг Лабдрен [Ma.gcig.Lab.sgron]; линию Шести Доктрин Наропы, Нигумы, Сукхасиддхи; линии учений Калачакры, в особенности Джорва Друг [hByor.wa.Drug] или Шесть применений, аналогичных Шести Доктринам Наропы, но в цикле Калачакры; линию Маха-Ати школы Ньингмапы и так далее.

Короче говоря, мы медитируем на гуру всех этих линий, окружающих центральную ось золотых четок Кагью, так что вокруг центральной линии образуется огромное скопление гуру всех передач. Цель этого - усвоить несектантский подход, цельную вселенскую визуализацию, ведь хотя мы больше всего и идентифицируемся с частной линией, к которой у нас имеется личная склонность, в данном случае к линии Кагью, как центральной линии или центральной оси визуализации, тем не менее, мы пробуждаем и развиваем нашу веру и уважение ко всем подлинным передачам Буддадхармы не оценивая с сектантских позиций.

Одна из четырех главных традиций Буддизма в том виде, как он распространился в Тибете, линия Маха-Ати известна под названием "Ньингма", что буквально значит ранняя или старая передача. Остальные три школы, Сакьяпа, Гелукпа и Кагьюпа - иногда все вместе объединяют под названием Сарма, или Сармапа, что значит новые или поздние передачи. Здесь имеется ввиду, что эти последние тантрические циклы, придерживаются поздней вол-

ны переводов текстов из Индии в Тибет, в отличие от ранних циклов переводов Ньингмы. С поздними циклами связаны свои особенные для этих новых линий божества. В школе Кагью, в частности выделяются два цикла, циклы Чакрасамвары или Корло Момпа Дечог ['Khor.lo.sDom.pa.bDe.mchog] и Ваджраварахи или Дордже Пагмо [Rdo.rje.Phag.mo].

В визуализации, нам следует медитировать на одной из форм йидамов на ветви дерева ближайшей к нам впереди линии гуру. Тогда или Чакрасамвара или Ваджраварахи являются центральной фигурой, окруженной формами других тантрических божеств таких, как Калачакра, Махамая, Гухьясамаджа или Хеваджра. Каждое и все вместе эти тантрические божества визуализируются на восточной ветви, если для целей визуализации принять восточным - направление (прямо) на нас.

На этой передней или восточной ветви вперед от линии гуру, в качестве объектов визуализации, вполне уместны также и божества, соответствующие тантре Ньингмапы, ранней передаче Ваджраяны в Тибете. Вообще, классификация йидамов Ньингмы выделяет пять групп, которые соответствуют пяти семействам Будд. Йидамы, связанные с гневной формой Манджушри, соответствуют семейству ассоциируемому с телом; божества семейства лотоса соответствуют речи; божества, в данном случае называемые Янг-дак-тук, являются главными божествами в семействе ума; учения об амрите или нектаре связаны с развитием положительных качеств; а Ваджракалья или Дордже Пурба [Rdo.rje.Phur.pa] отвечает просветленной активности. Каждое и все вместе эти божества школы Ньингмы могут быть включены, в качестве визуализируемых божеств, на восточную ветвь ближайшую к нам вперед от линии гуру.

На южной ветви, которая тянется направо от линии гуру (слева от нас, если смотреть на визуализацию), мы представляем фигуру Будды Шакьямуни, конкретного Будды, который учил дхарме в наш период этой калпы. Он сидит на троне, поддерживаемом львами и сиденье, составленном из цветка лотоса и диска луны. Мы визуализируем золотую форму Будды Шакьямуни, а вокруг него фигуры тысячи Будд, которые появятся в теперешней калпе. Мы можем представлять огромное собрание Будд трех времен и десяти направлений, насколько лишь способно охватить наше воображение.

На западной ветви, назад от линии гуру, мы визуализируем драгоценность Дхармы в форме книг или писаний. В тибетской традиции, сюда главным образом входит Канджур [bKa.gyur], собрание слов Господа Будды, переведенные с индийского языка на тибетский; и Танджур [bStan.hgyur], комментарии на эти коренные учения наставников линий индийского Буддизма и ранних тибетских линий. Все это представляется в виде громадного хранилища с многими тысячами текстов. В книги Тибете скрепляют обматывая их тканью и помечая маленьким лоскутом материи, определяющим данное писание. Когда книги сложены на алтаре, мы видим эти лоскутки материи. Мы представляем огромное хранилище текстов, все они вибрируют звуками согласных алфавита, на котором они написаны, так что тексты и писания буквально жужжат звуками языка, который используется для передачи учений.

На северной ветви налево от линии, или, так сказать, направо от нас, когда мы находимся лицом к визуализации, мы представляем благородную Сангху состоящую из Бодхисаттв таких, как восемь великих Бодхисаттв, Ченрезиг, Манджушри, Ваджрапани и так далее, и из множества форм Архатов.

В пространстве под ветвями дерева, образуя что-то вроде навеса, мы визуализируем фигуры дакиней и дхармапал или защитников дхармы. Эти защитные фигуры, делятся на два класса, мужских и женских тантр. Мужские тантры включают в себя формы двурукого, четырехрукого и шестирукого Махакалы, а женские тантры включают в себя форму Палден Лхамо [dPal.lDan.lHa.mo], женский аспект гневных божеств. Все эти формы божеств охраняют и защищают учения, дхармапалы и дакини визуализируются в виде огромного воинства или скопления внизу дерева, как бы поддерживаю-

щего все ветви дерева.

Это очень сложная визуализация. Умение четко визуализировать все эти формы божеств соответствующих цветов, в соответствующих одеждах и с соответствующими атрибутами и символическими принадлежностями, потребует на данной фазе тантрической медитации, которая называется на Тибетском "кье рим" [skyed.rim], фаза развития, большой устойчивости и искусности. И более того здесь имеется ввиду определенного рода "тибетское" переживание, ощущение спокойствия, которое было накоплено в уме, так что ум может удерживать такую сложную визуализацию вообще сколь угодно долго.

Хотя мы возможно вначале и неспособны подойти к такой визуализации со всей четкостью, это не должно становиться причиной разочарования, поскольку Ваджраяна является путем, который работает за счет пожеланий, что мы чувствуем. Наиболее решающим элементом становится пожелание, мотивация, что мы имеем. Сам Будда говорит, что всякий искренне мыслящий себя находящимся в присутствии Будды, находится в присутствии Будды. Мы не должны в этом сомневаться. Если мы по настоящему убеждены, что находимся в присутствии источников прибежища, то мы в самом деле получаем контакт с их благословениями. Даже когда наша визуализация не четкая, тем не менее, наше базовое доверие и преданность практике и наша способность оказаться в присутствии Трех Драгоценностей и Трех Корней должны оставаться непоколебимыми, поскольку именно они являются решающими элементами, определяющими успех практики.

Не думайте об этих формах, как о твердых, вроде каменных статуй или плоских, как нарисованная картинка. Следует представлять себе, что они - совершенно прозрачны, на подобие радуги или голограммы, и ни сколько ни твердые. И однако же все атрибуты божеств, сияние и блеск мирных божеств и пламенное великолепие гневных божеств, должны оставаться совершенно отчетливыми для ума, или, по крайней мере, четкими насколько возможно. И тогда с нами непосредственно присутствуют божества и гуру и прочие, источники прибежища, при мы не думаем о них, как о реальных или вещественных.

.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Нгендро: Медитация Дордже Семпа

Вторая основная практика - это медитация Дордже Семпа или Ваджрасаттвы. Цель данной медитации состоит в том, чтобы очистить нас от всевозможных уровней заблуждения и запутанности в уме, всего негативного, и отрицательных кармических структур, проявляющихся в результате этой запутанности и заблуждения.

Для очищения от такого рода заблуждений, запутанности и негативности, существует некоторое число сил, которые должны быть приведены в действие. Традиционно их - четыре. Первая сила есть сила опоры, основания, с которого мы приступаем к нашему очищению. Эту опору обеспечивает элемент обязательства на любом уровне - индивидуальное обязательство Хинаяны, обеты бодхисаттвы Махаяны, или же тантрическое самайя Ваджраяны. Такое обязательство придает огромную силу всем сторонам нашего духовного развития, включая и очищение.

Вторая сила - это способ, применяемый как лекарство в данной ситуации. В нашем случае это метод очищения медитации Дордже Семпа - медитация формы Дордже Семпа над макушками наших голов, повторение мантры, и использование визуализации потока нектара из формы божества в нашу форму в процессе визуализируемого очищения.

Третья сила - это сила покаяния или сожаления. Это - наше чувство раскаяния и признания негативных последствий любого заданного действия, тенденции, или уровня запутанности в нас самих, и наше искреннее желание устранить это.

Наконец, остается обещание или обязательство по отношению к самим себе, что, порвав с любой данной тенденцией, действием, или состоянием запутанности, мы не станем усиливать их в будущем, но взамен мы напротив придерживаемся положительного направления. Это - сила противоядия. Если все четыре силы присутствуют, то не имеет значения, как глубоко проникла запутанность, или насколько негативным было совершенное действие, - мы можем очиститься от мешающих и вредоносных последствий.

В учениях традиции сутр, мы обнаруживаем упоминание о пяти видах действий, которые называются неискупимыми. Тибетский термин "тсам-мэй" [tsham.med] означает "нет времени", ведь кармические результаты от этих действий настолько горестны, что если не делать попыток очиститься, то сразу после смерти отправляешься прямо в сферу ада. Неискупимые действия следующие: убийство отца; убийство матери; убийство духовного учителя или высоко развитого духовного существа; причинение физического вреда Будде, из-за негативного побуждения; и произведение раскола в Сангхе, то есть собрании практикующих. Любое из этих пяти действий, с точки зрения традиции сутр, рассматривается, как наихудший в смысле кармических последствий вид действия, которое может совершить человеческое существо. Однако, если искусно применять четыре силы очищения, то даже этот разновидность очень серьезной кармы, которая обычно рассматривается, как безвозвратная, могла бы быть очищена.

В буддийской традиции есть истории о некоторых людях, совершавших такого рода преступления, и оказавшихся способными очиститься от кармических последствий. Один принц в Индии во времена Будды убил своего отца, для того чтобы взойти на трон. Позднее он раскаялся и сумел очистить все негативные кармические последствия. Другой человек убил свою мать, но сумел очиститься благодаря искреннему раскаянию в совершенном проступке и благодаря искреннему стремлению очиститься. Еще один, по имени Унгула-мала, убил 999 человек. Несмотря на столь тяжелую карму, он сумел, посредством раскаяния и старания, очиститься и сделать весьма значительное духовное продвижение вперед.

В пути Ваджраяны, очень важными считается фундаментальное самайя или

обязательство, которое мы соблюдаем. Умышленное нарушение нашего коренного самайа, с точки зрения тантрических учений, считается даже еще более серьезным, чем совершение одного из пяти неискупимых действий. Однако, даже нарушение и такого коренного самайа в тантрической практике может быть очищено применением этих четырех сил. Согласно такому пониманию недобродетельного или неумелого действия, единственной добродетелью от недобродетели является то, что ее можно очистить.

Медитация Дордже Семпа или Ваджрасаттвы - это наиболее эффективная и наиболее замечательная практика очищения, которую принадлежит как сутре так и тантре. Занятие медитацией начинается с того, что мы видим себя в обычной форме и визуализируем над макушкой своей головы белый цветок лотоса, на котором лежит плоский диск луны, образующий трон или сиденье, на котором покоится форма Дордже Семпы. Мы представляем, что данная фигура - это наш коренной гуру, проявляющийся в таком аспекте чистоты.

У белой формы одно лицо и две руки, правая рука держит золотой дордже [rdo.rje] у сердца, а левая у бедра - серебряный колокольчик полую частью колокольчика вверх. Форма божества сидит в позе со скрещенными ногами и имеет драгоценные украшения и шелковые одежды Самбхогакаи. Мы представляем себе это проявление нашего гуру, как совершенно невещественное, подобное радуге, как союз формы и чистой видимости.

В сердце фигуры Дордже Семпы мы визуализируем диск луны, составляющий что-то вроде основания или подставки, на котором стоит прямо семенной слог Дордже Семпа, белый слог ХУНГ. Затем, одним из двух способов, мы визуализируем белые слоги стослоговой мантры, расставленные в направлении против часовой стрелки, смотрящими наружу. Если нам покажется это более удобным, мы можем визуализировать всю мантру, окружающую центральный слог, по кругу внешнего ребра диска луны; однако, это очень длинная мантра и, если нам покажется более удобным, то следует представлять, что мантра скручена, скорее как пружина или свернутая в кольца змея, причем первый слог находится прямо перед ХУНГ'ом в центре лунного диска, а далее мантра медленно разворачивается наружу против часовой стрелки. Любой из этих способов, какими мы визуализируем, вполне подходит.

Для тех у кого есть некоторые знания и опыт в практике визуализации, и доверие к практике, бывает достаточно представлять себе фигуру над макушкой головы. Для такого человека, Дордже Семпа действительно присутствует над макушкой головы. Однако в случае начинающих, таких как мы, возникает проблема, когда ум думает с точки зрения, будто все это - ментальное построение. Мы считаем: "Это что-то такое, что я выдумал, что-то, что мой ум лишь воображает." Здесь нет чувства, что в медитации присутствует божество.

Поэтому, как начинающие, тот особый аспект божества, что мы вызываем, визуализируемый над макушками наших голов, зовется Самайасаттва или "дамциг семпа" [dam.tsig.sems.dpa']. Это - аспект связи или освященный аспект, который является нашим собственным ментальным созданием, нашим собственным визуализируемым представлением о божестве. В этот момент мы медитируем, как из слога ХУНГ в сердце Самайасаттвы, излучается свет во всю вселенную и призывает аспект осознания божества, Джнянасаттву или "йеше семпа" [ye.shes.sems.dpa']. Аспект осознания, т.е., настоящее божество, призывается для того, чтобы наполнить аспект связи аспектом осознания. Мы визуализируем это так, что медитируем, как Будды и Бодхисаттвы со всех направлений, проявляясь в несметном числе форм Дордже Семпы, сливаются с аспектом, визуализируемом над макушками наших голов. Мы можем быть уверены, что аспект осознания соединился с освященным аспектом, и божество на самом деле присутствует над макушками наших голов.

Когда мы смешали аспект осознания с освященным аспектом божества, мы молимся, обращаясь к этому аспекту, как нашему гуру, проявляющемуся в форме Дордже Семпа. Мы признаем, от своего собственного имени и от лица

всех чувствующих существ, все заблуждения и запутанности, все негативное, что возникло, и все вредоносные поступки, которые были совершены нами самими и остальными во всех жизнях с безначальных времен. Все это ясно сознается и об этом искренне сожалеется, и мы обращаемся с молитвой к данному аспекту гуру, прося очистить нас и всех существ от всего негативного.

В ответ на это обращение, мы медитируем, что из семенного слога и слогов мантры в сердце фигуры Дордже Семпы, начинает, словно молоко, течь нектар. Этот сверкающий белый нектар начинает течь из центральных слогов мантры и наполняет всю форму божества. Как только божество переполняется этой жидкостью, нектар начинает вытекать из формы божества и втекает в нашу собственную форму через отверстие визуализируемое в макушке головы. По мере того как он наполняет нашу форму, мы медитируем, что этот эликсир изгоняет из нас всю запутанность и все заблуждения нашего ума, в виде темных или подобных чернилам веществ, вроде сажи или грязи. Все это выталкивается из нашего тела сквозь отверстия органов выделения, сквозь поры кожи, сквозь ладони рук и ступни ног.

Физическое участие в данной практике заключается в правильной позе медитации. Тело выпрямлено и неподвижно насколько возможно, так что ум может концентрироваться на визуализации непрерывного потока нектара, текущего из формы божества и через нашу собственную форму.

Аспект речи настоящей практики - это повторение стослоговой мантры:

ОМ БЕДЗРА СА ТО СА МА ЙА МА НУ ПА ЛА ЙА БЕДЗРА
СА ТО ТЕНО ПА ТИ ТА ДРИ ДО МЕ БА ВА СУ ТО КОЙ
ЙО МЕ БА ВА СУ ПО КАЙ ЙО МЕ БА ВА А НУ РАК ТО
МЕ БА ВА САР ВА СИД ДИ МЕ ТРА ЙА ТСА САР ВА
КАР МА СУ ТСА МЕ ТСИ ТАНГ ШИ РИ ЙА КУ РУ ХУНГ
ХА ХА ХА ХА ХОХ БАН ГА ВЭН САР ВА ТА ТА ГА ТА
БЕДЗРА МА МЕ МЮН ТСА БЕД ЗРА БА ВА МА ХА СА МА
ЙА СА ТО АХ

Чтобы выполнить эту часть практики Нгендро, мантру надо проговорить 100000 раз, с добавочными, для того, чтобы наверстать всевозможные ошибки, повторениями. Традиционно, рекомендуется для повторения всего 111111 мантр.

Далее имеется короткая мантра, ОМ БЕДЗРА САТО ХУНГ, являющаяся дополнительной мантрой, применяемой для проговаривания в данной практике. Ее повторяют так много насколько это разумно возможно, идеально, 600000 раз, с дополнительным числом на покрытие ошибок, всего 666666 повторений короткой мантры. Их надо делать для завершения практики в дополнение к 111111 повторениям длинной мантры. Разумеется, это не делается за один раз; мы делим практику на регулярные занятия медитацией, в ходе которых мы делаем сколько можем сотен или тысяч мантр.

Мы увидим, что если будем заняты единственно повторением мантры в течение заданного периода медитации не проговаривая ничего другого и не разговаривая в течение занятия медитацией, то эффект от мантры окажется гораздо более сильным. Важность ограничения нашей вербальной активности можно проиллюстрировать на примере испачканного куска шелка. Если мы хотим почистить его, нам нужно несколько вещей. Нам нужно мыло, вода и труд. Так и чтобы практика была успешной, о форме Дордже Семпа можно думать как о воде, проговариваемой мантре, как о мыле, и о визуализации самих себя в процессе очищения потоком нектара, как о настоящей работе стирки. Когда все эти элементы сходятся вместе, наше очищение станет эффективным, и мы испытываем пользу от практики.

В пояснениях к практике Дордже Семпы, в одной из тантр говорится: "Если мы можем повторить мантру 108 раз так, чтобы ум не колебался, мы становимся сыном или дочерью Победоносных." Это значит, что сила мантры

зависит от того, насколько сфокусирован ум на практике. Если ум нерассеян, то сила мантры выносит нас к очень высоким состояниям реализации, что далее приводит нас к высокому уровню бодхисаттвы, и мы воистину становимся сыном или дочерью Победоносных. В связи с данной медитацией, единственным допустимым занятием для ума является медитация на форме божества, звуке проговариваемой мантры и визуализации текущего нектара, очищающего нас снова и снова. За рамки этого уму не следует уходить.

В конце всякого намеченного занятия практикой, мы обращаемся с просьбой к гуру Дордже Семпа, откровенно признаваясь в изъянах и недостатках своих и всех существ, в частности во всех нарушениях тантрического самая. Наконец, мы медитируем, что гуру в виде Дордже Семпы подтверждает, что форма божества на самом деле отвечает нам со словами: "О, сын или дочь благородной семьи, с сего дня и впредь ты вполне чист, твои заблуждения и все негативное очищено." Мы должны медитировать, и у нас должно возникнуть такое отношение к этому, как ощущение праздника от того, что наконец состоялось. Весьма важно быть уверенным в успехе практики. Все разнообразные элементы и отношения к ним должны быть частью практики, поскольку они являются причиной друг друга.

Далее, мы медитируем, что форма божества растворяется в свете и поглощается нами; теперь идет отождествление нашей формы, речи и ума с телом, речью и умом божества. Мы даем уму покоиться короткое время, пока удобно, в этом бесформенном состоянии осознания.

Тексты говорят о некоторых знаках того, что наше очищение эффективно. В качестве таких знаков можно считать сны, когда в небе наблюдается восход солнца или луны, или сны, когда видишь себя в прекрасном саду или на просторном лугу, встречаешься с формой Будды или Бодхисаттвы, или же сны, когда забираешься по горе на ее вершину. Однако, пожалуй, наиболее важными показателями очищения, развития и получения благословений являются наше углубление сострадания к другим, наше доверие к гуру и Трем Драгоценностям, наше понимание и вера в кармический процесс, и наша решимость отречься от вовлеченности в самсару. Если эти качества развиваются, их можно рассматривать как знаки того, что наше очищение успешно и того, что мы получаем благословение.

.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Нгендро: практика мандалы

Чтобы представить себе достижение просветления, мы можем использовать пример построения дома. Для постройки дома нам нужны кирпичи, дерево, цемент и работа. Достижение просветления ничуть не менее сложное занятие. Медитации Нгендро замышлялись с целью гарантировать то, что в нашей духовной практике присутствуют все необходимые элементы.

Равно как мы закладываем фундамент для нашего дома, мы устанавливаем духовный фундамент через простираения и принятие прибежища. Коль скоро фундамент построен, ум начинает обращаться в сторону дхармы, которая после этого становится нашим путем или образом жизни.

Следующий элемент – это элемент очищения, представляемый медитацией Дордже Семпа. Теперь у нас имеется не только основное чувство опоры, но мы еще и способствуем нашему духовному прогрессу очищая себя от негативного и заблуждений, которые сдерживают духовное развитие.

Третий элемент, практика мандалы, касается увеличения положительного, путем развития заслуги и углубления нашего осознания.

Практика Гуру Йоги, четвертый элемент, открывает нас благословию гуру. Все эти элементы существенно важны для того, чтобы духовная практика была эффективной и привела нас прямо к достижению просветления.

Для практики мандалы, как традиционно преподносится, необходимы определенные материалы. Две небольшие металлические тарелки, которые называются мандалами, используются в качестве основания медитации. Лучшая из них ставится на алтарь, с пятью кучками риса по схеме, – одна в центре и по одной в каждом из четырех направлений. Тем самым образуется базис для визуализации источников прибежища, Трех Драгоценностей и Трех Корней, в небе перед нами. Эту тарелку называют "друпай мандала" [sgrub.pa'i.mandal], мандала достижения или обретения; садхана или фактическая практика – основа для этой визуализации.

Другая мандала, которая держится в руке, называется "чепай мандала" [mchod.pa'i.mandal], что значит мандала для совершения подношений. Именно на этой тарелке мы помещаем кучки риса предписанным для этого образом, и она становится базисом для визуализации мандалы идеализированного представления вселенной, которая подносится снова и снова в присутствии источников прибежища. Идеально иметь обе эти тарелки, одна из которых занимает место на алтаре и остается там в течение всей практики в качестве базиса для визуализации источников прибежища, а другая держится в руке и попеременно в ходе практики то наполняется рисом, то очищается от него. Если у нас нет двух тарелок, можно использовать лишь одну в руке. Если вообще нет тарелок, практика может совершаться полностью посредством визуализации.

Расположение фигур в визуализации источников прибежища похоже на то, что было описано в главе о прибежище и простираениях. Однако, в практике мандалы, мы визуализируем озеро и дерево в громадном дворце в небе напротив нас. У дворца четыре стороны с четырьмя главными воротами; Это – воистину великолепное строение, впрочем – не твердое и не вещественное, но чистая видимость, союз формы и пустоты, вроде миража или радуги. Внутри этого грандиозного дворца находятся Три Драгоценности и Три Корня, причем в центре – линия гуру, окруженная гуру других линий; медитационные божества – впереди; Будды – слева; тексты и писания дхармы – сзади; Будды и Водхисаттвы Сангхи – справа от нас; и божества-защитники, образующие все вместе опору, – снизу остальных источников прибежища.

Надо отметить, что во время этой практики, если у нас имеется богатство, подразумевается, что оно делится и без колебаний посвящается на все доброе. Любые чувства о скупости или бедности в ходе практики совершенно противоположны духу мандалы, вот почему традиционные тексты говорят о

том, чтобы тарелки мандалы были из золота, серебра, меди или каких-либо драгоценных или полудрагоценных металлов. Это не является абсолютно необходимым, и зависит от благосостояния практикующего. Подойдут и кусок дерева или камня, но мы действительно достаем для практики лучшее, что можем, потому что, чем менее мы скупимся посвящать наши ценности, тем большую пользу мы получаем.

Начиная занятие медитации мандалы, мы кладем в подол кучу зерна, например риса, и держим тарелку в левой руке. Мы берем горсть зерна и протираем тарелку, чистя ее плоской стороной запястья, протирая три раза по часовой стрелке и три раза - против. В некоторых текстах дается сокращенная форма из трех раз по часовой стрелке и одного раза - против. Во время процесса чистки, мы проговариваем стослоговую мантру Дордже Семпы. Наше отношение во время проговаривания и чистки такое, что все негативное и все запутанности, основывающиеся на двойственности, при которой весь внешний мир мыслится, как другое, а внутренний ум мыслится, как "я", очищаются, точно также как тарелка очищается рукой.

В ходе построения визуализации мандалы, мы помещаем кучки риса на тарелку в определенной конфигурации, которая соответствует космологии, используемой в качестве базиса для нашего идеализируемого представления вселенной. Мы начинаем с того, что визуализируем, что тарелка - это бескрайнее золотое основание данной мировой системы этой вселенной. Сперва мы рассыпаем рис по кругу против часовой стрелки вдоль кромки тарелки. Мы представляем себе огромную цепь гор, которые замыкают в кольцо золотое основание, подобно стене, подпирающей систему мира по кругу.

Затем шаг за шагом мы начинаем построение фактической визуализации, помещая горсть риса в центре тарелки представляя тем самым Гору Сумеру, центральную гору системы мира, и четыре кучки риса в четырех главных направлениях. За восток мы принимаем направление, куда мы обращены лицом, тогда мы раскладываем кучки в таком порядке: восток, юг, запад и север. Потом по определенной схеме, которая узнается у того, кто делал практику, мы помещаем справа и слева от восточного континента две маленькие кучки риса, представляющие собой два суб-континента. Тоже мы делаем на ближней и дальней стороне южного континента, слева и справа от западного континента, а потом с дальней и с ближней стороны северного континента. Пока мы насыпаем эти восемь суб-континентов, мы представляем их как часть визуализации. В то время как, с практической точки зрения, мы насыпаем кучки риса на тарелку, с точки зрения медитации, мы создаем идеальную концепцию вселенной, как подношение.

Снова располагая кучки риса в четырех направлениях, мы медитируем на четырех дальнейших аспектах визуализации, о которых говорят тексты. Первый - это огромная гора драгоценных камней и веществ, которая представляется находящейся на востоке. Следующее - это роща исполняющих желания или волшебных деревьев, которые дают человеку, имеющему к ним доступ, все, что ни пожелает; они - на юге. Третий аспект - это стадо коров, которые представляются, как исполняющие желания по своей способности давать человеку, имеющему с ними контакт, все, что ни пожелаешь; они представляются на западе. Наконец, поле чудесного урожая, вырастающего без всякого ухода за ним, дающего дары земли без какого-либо необходимого усилия; он - в северном направлении. Мы воспроизводим все эти представления в уме по мере того как насыпаем кучки зерен в соответствующих направлениях.

Следующими элементами визуализации являются атрибуты вселенского монарха, первые четыре из которых - это драгоценное колесо, драгоценность исполняющая желания, драгоценная супруга и драгоценный министр. Все они визуализируются по мере того, как мы насыпаем кучки зерна по четырем главным направлениям. Последние три из семи атрибутов - это драгоценный слон и драгоценный конь монарха, и драгоценный генерал. Восьмой атрибут - это огромная ваза, наполненная сокровищами и богатством. Эти атрибуты

медитируются в промежуточных направлениях, так что мы насыпаем зерно в юговосточном, югозападном, северозападном и северовосточном направлениях. Далее мы визуализируем восемь богинь подношения, которые предлагают различные чувственные удовольствия и чувственные переживания. Первые четыре медитируются в главных направлениях и рис раскладывается соответствующим образом. Первая - это богиня веселья и смеха; вторая - это богиня цветочных гирлянд; третья - это богиня пения; четвертая - богиня танца. С пятой по восьмую из этих богинь подношения медитируются в промежуточных направлениях. Богиня цветов - на юговостоке; богиня благовоний - на югозападе; богиня ламп, света и свечения - на северозападе; богиня благовонной воды - на северовостоке.

Следующие элементы - это солнце и луна, солнце - на северовостоке, а луна - в югозападном направлении, хотя некоторые тексты говорят, что солнце - на востоке, а луна - на западе. Любая из этих традиции годится, ведь они - действительные передачи данных частных конфигураций. Если мы используем первую версию, солнце на юговостоке, а луна на северозападе, то на юговостоке и северозападе насыпаются кучки риса соответственно представляющие зонтик, являющийся знаком величества и власти, и победное знамя, являющееся знаком победы сил добра над силами зла. Наконец, когда мы насыпаем последнюю кучку риса в центре тарелки, так что тарелка теперь переполняется рисом, мы медитируем, что тем самым наполняем вселенную всем богатством богов и людей, всем великолепием или достойным подношения, что только можно вообразить, наполняем этим вселенную и подносим источникам прибежища.

Наше отношение к этой практике не должно быть таким, что мы добиваемся блага только для себя, но что за счет этого подношения и благодаря заслуги, которая возникает, все существа получают пользу. Фактически, в тех молитвах, которые мы делаем, когда совершаем подношение источникам прибежища, говорится: "Пожалуйста примите это из сострадания ради блага всех существ, так чтобы все существа могли получить пользу." Мы делаем подношение с неэгоистическим участием.

В сутрах, Будда описал много всевозможных способов, как существа воспринимают и переживают свои мировые системы: все они - вполне справедливы с относительной точки зрения, с кармической перспективы существа в этом отдельном мире. Будда говорил о мировых системах, которые имеют разные очертания, сферической, продолговатой и треугольной формы, все они возможны с точки зрения кармической перспективы существ в этих мирах. Наша частная схема или космология используется для мандалы просто потому, что она воспроизводит одну их наиболее сбалансированных, симметричных и эстетически приятных схем, которой передается идеализированное представление о вселенной, которую мы подносим.

Между тем как физический объект - это тарелка с кучками риса, насыпанного по определенной схеме, мы медитируем, что эта вселенная в данной космологии действительно присутствует, и что мы создаем подношение наполненное всем великолепием и богатством совершенной вселенной. Мы ограничены нашими материальными потребностями, когда делаем подношения гуру и Трем Драгоценностям. Самое большое, что мы можем предложить - это сотни или тысячи или миллионы долларов. Тогда как благодаря данному медитативному процессу мы можем поднести всю вселенную. С точки зрения медитации и пользы, которую мы получаем, - если мы искренни и всецело отдаемся этой практике, то в самом деле подносим вселенную и по-настоящему получаем пользу, как если бы владели вселенной. С позиции происхождения духовного развития, разница между настоящим подношением и представлением подношения вселенной - чисто формальная.

В данной космологии, итак, мировая система собрана вокруг центральной горы, Горы Сумеру, которая в свою очередь окружена семью концентрическими кольцами золотых гор, между каждым из этих колец находится океан, наполненный громадным богатством. Снаружи седьмого золотого кольца распо-

ложен внешний океан, который простирается до поддерживающей стены гор, которая замыкает в круг мировую систему. Именно в этом внешнем океане мы представляем по четырем основным направлениям главные континенты и подконтиненты, по обеим сторонам от главных континентов, сходные с ними по форме, но размером вполтину меньше их. Эта частная космология считается за единицу, одну мировую систему.

Следующая большая единица измерения вселенных это чилиокосм, то есть тысяча мировых систем, взятых за единицу. Следующая еще большая единица измерения - это тысяча чилиокосмов. Следующий еще больший порядок величины - это тричиликосм, то есть миллиард таких мировых систем, взятых за одну огромную единицу. Делая подношение мандалы вселенной, мы представляем не одну мировую систему, но тричиликосм, мы подносим за один акт миллиард мировых систем, наполненных всей той роскошью, богатством и величием, Трем Драгоценностям и Трем Корням, и заслуга соответственно велика. Чем дальше может увести нас в медитации наше воображение, тем больше пользы, которую мы получаем. Поскольку такая практика подношения мандалы в первую очередь касается развития заслуги и углубления осознания, и поскольку делается особенное ударение на подношении, то естественно, в качестве продолжения подношения мандалы, в течение этой практики, в частности, полезно делать такие подношения, как подношения цветов, фруктов, благовоний и свечей на алтаре.

В начале каждого занятия подношения мандалы мы медитируем эту расширенную версию мандалы вселенной, которая называется мандалой тридцати семи особенностей. мы можем сделать ее раз или несколько, но фактическое повторение и практика, которая используется в большей части медитации, - это короткая молитва из четырех строк, в соединении с сокращенным вариантом мандалы, называемой мандалой из семи пунктов. Это подношение повторяется 100000 раз, или скорее 111111 раз, чтобы полностью завершить это формальное Нгендро или подготовительную практику. Мандала семи пунктов использует в качестве основания главные из тридцати семи особенностей, так что кучек риса значительно меньше. Одна кучка насыпается в центре, представляя Гору Сумеру. Потом кучки сыпятся в каждом из четырех направлений представляя четыре главных континента, и по одной кучке на северо-востоке и юго-западе, представляя солнце и луну. Однако, визуализацию не следует урезывать; мы должны продолжать медитировать в течение этих проговариваний и повторений семипунктной мандалы, точно так же как мы делали это в течение расширенной формы, так что визуализация полна настолько насколько возможно.

Четырехстрочная молитва, которая повторяется больше чем 100000 раз для завершения формальной практики подношения мандалы, буквально переводится следующим образом: "Золотое основание смазано благовонной водой и посыпано цветами; эта мандала украшена континентами и солнцем и лунной." Первые две строки относятся к структуре визуализации, а вторые две строки молитвы говорят, что благодаря подношению этого, тем временем представляется мир Будд (собрание Трех Драгоценностей и Трех Корней), пусть все существа наслаждаются чистым миром переживания.

В литургии присутствуют также строки, которые напоминают о расширенном виде визуализации, так что мы подносим эту особую мировую систему не только собранию Будд и Бодхисаттв, визуализируемых напротив нас, но всем Буддам и Бодхисаттвам, всем гуру, всем манифестациям этих энергий, всем источникам прибежища во всех направлениях. Мы подносим миллион миллионов таких мировых систем за один акт подношения мандалы. Имеется определенное отношение, которое нам надо культивировать, в качестве общего подхода к нашему переживанию мира, в особенности, когда мы практикуем подношение мандалы. Всякий раз, даже когда мы не находимся в формальной медитации, но встречаем что-то прекрасное, сад или закат солнца, к примеру, мы подносим это нашему гуру, Трем Драгоценностям, источникам прибежища, так что наше переживание в течение всего дня - постоянное подношение.

Когда мы заканчиваем подношения, которые намеревались сделать в данном занятии, заключительные молитвы еще раз укрепляют наше желание того, чтобы благодаря этому подношению мандалы, мы смогли бы развить чистую заслугу и углубить осознание до самого предела, чтобы смогли полностью осознать намерение всех Будд и Бодхисаттв, и чтобы мы смогли получить вместе с ними это просветленное состояние переживания, мы говорим, что не станем стремиться и далее скитаться в самсаре, и не будем стремиться к нирване для себя, где нет пользы для остальных существ. Вместо этого, посредством данной практики, мы достигнем окончательного просветления, с тем чтобы стать способными освободить всех существ от океана существования, круга перерождения. В литургии присутствуют молитвы-обращения, которые особенно направляют наше внимание к нашему коренному гуру и всем гуру линии, как воплощению формы, речи, ума, благословений и качеств просветления. Мы мысленно представляем себе всевозможные подношения, внешние, внутренние и тайные, которые предлагаем гуру; и в дополнение к этому, все наше богатство, тело, речь, и ум посвящаются гуру ради того, чтобы очистить себя и получить благословение, которое позволит нам достичь состояния Махамудры совершенного просветления. Потом идет сокращенная версия семичастной молитвы Махаяны, нам следует вспоминать каждую из частей: выражение почтения Будде; подношения, которые мы совершаем; признание наших ошибок и недостатков; радость заслуге других; надежда, что дхарме не перестанут учить; просьба к Буддам и Бодхисаттвам не уходить в нирвану, но продолжать работать на благо всех существ; и, наконец, посвящение заслуги на благо всех существ.

Заключительная фаза - это общее пожелание того, чтобы, благодаря тому, что мы сами и все существа предложили это подношение, мы все смогли бы осуществить развитие заслуги и углубить осознание, и добиться просветления. В этот момент происходит идентификация нас и всех существ с источниками прибежища, как состоянием просветления. Мы медитируем, что поле прибежища, это собрание, визуализируемое в небе впереди нас, растворяется в свете и сливается с нами. Мы отождествляем нашу форму, речь и ум и телом, речью и умом источников прибежища, и позволяем уму покоиться в состоянии бесформенного, непонятного осознания, пока нам это удобно.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Нгендро: практика Гуру Йоги и взаимоотношения гуру-ученик

Практика Гуру Йоги и особое отношение, когда учитель видится, как гуру, является специфическим для пути Ваджраяны. В традиции сутр Хинаяны и в обычных учениях Махаяны, когда мы принимаем обеты прибежища; обеты мирян, начинающего, монаха и монахини; и обеты бодхисаттвы; мы не говорим о гуру или ламе в строгом смысле этого слова. Мы получаем обеты от нашего настоятеля или наставника, нашего учителя или духовного друга, но не от нашего гуру. На уровне практики сутры нет того понимания, что учитель - это тот, к кому мы обращаемся в молитве, как источнику благословения, или что учитель - этот тот, от кого мы получаем благословение. Безусловно считается, что учитель или духовный друг заслуживают нашего уважения и почитания, им мы делаем подношения и к ним имеем доверие, но лишь Ваджраяна видит учителя, как источник благословения.

В практике Ваджраяны мы устанавливаем тантрическое самайя или обязательство к определенному гуру, в ходе получения посвящения. Это может быть церемонией, куда включено посвящение формы, речи и ума некоторого божества, или тантрическая церемония, включающая четыре стадии посвящения вазы, тайного посвящения, посвящения мудрости-осознания и посвящение драгоценного слова. В любом случае, раз мы проходим через тантрический процесс посвящения с учителем, то этот учитель становится нашим гуру. В самом общем смысле, кто бы ни был тот, от которого мы получаем посвящение Ваджраяны и учение, он является одним из наших коренных гуру. Коль скоро такая связь с учителем установлена, пользу тантрический практикующий получает за счет доверия и преданности, которые имеет к этому учителю. Они открывают учеников получению благословения от учителя и практики, так что те могут достичь высоких состояний реализации, что в идеале включает в себя уровень переживания Махамудры. Функция гуру и тантрического процесса состоит в том, чтобы дать нам источник благословения и стать средоточием для нашей преданности.

В тибетском языке термином, обозначающим гуру, является "лама" [bla.ma]. Первый слог означает высочайший или высший. Например, балдахин, который подвешивается над тронем учителя в индийской и тибетской традициях называется "ла дрей" [bla.bres]. Второй слог значит мать. Гуру или лама отдает себя и заботиться об ученике все равно как мать о своем единственном ребенке. Так гуру видит всех существ, которые являются потенциальными учениками, могущими получить пользу от учений. Это - забота, сострадание и любящая доброта.

В одной из тантр, Будда прочитал стихотворение, чтобы показать, что гуру - это Будда, гуру - это Дхарма, и гуру - это Сангха. форма гуру - это воплощение Сангхи, речь гуру - это воплощение Дхармы, и ум гуру - это воплощение Будды или просветления. Поэтому наше уважение, вера и преданность основываются на признании того, что гуру для нас является источником Трех Драгоценностей.

Гуру является формой, которая объединяет всех Будд и Бодхисаттв, он полагается Держателем Ваджры. Термин Держатель Ваджры - это синоним Ваджрадхары или Дордже Чанга [Rdo.rje.hChang], уровень Дхармакаи предельной реализации. Гуру считается тождественным этому абсолютному уровню просветленного существа.

В другой тантре роль гуру подчеркивается словами Будды: "Ни один Будда, когда-либо достигавший просветления, не добивался этого не полагаясь на гуру; и из всех тысячи Будд, что появятся в нашей кальпе, ни один не достигнет просветления без помощи гуру." Для того, чтобы достичь просветления, такая опора на духовного учителя, гуру, является абсолютно существенно необходимым фактором.

Будда говорил довольно обстоятельно о необходимости того, чтобы и ученик и учитель изучали друг друга, прежде чем давать какое-либо формальное учение или посвящение. Ученик должен поразмыслив решить: "Годится ли этот учитель для меня? Хороший ли это учитель? Имеет ли этот человек подлинные учения и способности принести мне пользу?" Гуру определяет изучая, сумеет ли ученик приступить и сдержать обязательство практиковать, и является ли ученик подходящим сосудом для передачи того, что может предложить гуру.

Когда устанавливается формальная связь через посвящение и учения, и мы принимаем данного учителя, как гуру, то, как подчеркивал Будда, для нас чрезвычайно важно по отношению к учителю не иметь никаких иных взглядов кроме чистых. Даже в случае, когда мы обнаружим какие-то черты учителя, которые нам покажутся отталкивающими, но связь уже установлена, и исключительно с личной точки зрения духовного прогресса, единственным благотворным отношением является видение того, что учитель - это эманация Будды. Видеть учителя, как обыкновенного человека, и быть критичным не может помочь нам и, на поверку, становится серьезной преградой.

В общем, гуру - это тот, кто наделен любящей добротой и состраданием, и в учении - благожелательной, альтруистической мотивацией. Он - тот, кто знает и имеет опыт как передавать учения, кто понял суть учений, у кого есть некоторый опыт, на основании которого можно о чем-то говорить.

С точки зрения тантрической практики важно, чтобы гуру также был держателем подлинной линии благословений и учений, которые идут от исторического Будды Шакьямуни или же от линии, берущей свое начало с уровня Дхармакаи, который называется Буддой Ваджрадхарой. Здесь предполагается, что наш гуру имеет гуру, или имел в какое-то время гуру, и что у него было обязательство самайя по отношению к этому гуру. Очень важно, чтобы наш гуру уважал и соблюдал самайя по отношению к своему гуру, так чтобы эта линия, которую они передают оставалась ненарушенной.

В традиции Кагью мы говорим о линии, как передаче, основанной на преданности. Эта линия берет начало от Ваджрадхары с уровня Дхармакаи и проходит по человеческой линии учителей, включая индийцев Тилопу и Наропу, и тибетцев Марпу Переводчика, Миларепу, Гампопу и первого Кармапу. На протяжении всей истории нашей линии, решающим при передаче благословения и духовной силы линии Кагью элементом была преданность, которую каждый держатель линии имел к своим гуру, как воплощению просветления. Гуру, которые исторически составляли часть линии передачи с уровня Дхармакаи и до сегодняшнего времени, называются гуру линии; личный учитель, от которого мы в практике Ваджраяны получаем посвящение и учение есть наш коренной гуру.

В ходе практики Гуру Йоги, которая завершает подготовительные практики, можно использовать два способа визуализации. Можно визуализировать форму гуру на макушках наших голов, в этом случае мы представляем трон и лотос, диски солнца и луны, составляющие сиденье, на котором визуализируется гуру. Гуру смотрит в том же направлении, что и мы, причем над макушкой головы нашего гуру находится линия гуру, один над другим, в окружении гуру других линий, медитационных божеств, и Будд и Бодхисаттв, расположенных аналогично визуализации принятия прибежища или подношения мандалы. Если нам покажется сложной такая визуализация, можно выбрать представление этого собрания напротив нас в небе. Они обращены лицом к нам, тогда мы находимся в присутствии источников прибежища, а не медитируем их поверх макушки своей головы. Годится любая из этих визуализаций.

Центральная фигура визуализации - это форма нашего коренного гуру, с главными фигурами передачи одна над другой, над макушкой головы нашего гуру, окруженного гуру других линий, и с медитационными божествами спереди гуру. Будды находятся направо от гуру, Дхарма позади, Сангха - слева от гуру, и защитные божества образуют основание внизу всего собрания.

С практической точки зрения, визуализация осталась такой же, что и при принятии прибежища или при подношении мандалы; однако, с точки зрения опыта, имеется значительный сдвиг в смысле нашего отношения к этому. Когда мы делали практику принятия прибежища или подношения мандалы, наше отношение к различным источникам прибежища было отношением, когда мы их разделяли на отсеки, когда мы представляли себе всех гуру, как воплощающих в себе форму, речь, ум, качества, активности, благословения и особые черты. Медитационные божества представляли собой другую функцию с иными качествами. Каждый источник прибежища рассматривался, в свою очередь, как имеющий свои собственные особенности. В практике Гуру Йоги, отношение сменяется на то, что все эти вторичные источники прибежища являются излучениями первичного начала - гуру.

Принимаем ли мы подход, когда медитируем это собрание над нашей головой или в небе напротив нас, литургия начинается с описания этого собрания и переходит к Семичастной молитве Махаяны. Пока мы декламируем эту молитву, мы идеально стараемся следовать ей созерцая каждую ее часть, медитируя, что наша форма умножается миллионкратно. Все эти наши эманации вместе исполняют разные части молитвы, выражая почтение и делая поклон, совершают подношения, признают недостатки, радуются заслуге других, и так далее. Все эти эманации вместе делают подношения собранию гуру и другим источникам прибежища.

Далее в литургии следует обращение к гуру линии Кагью, написанное четверостишиями, где упоминаются каждый гуру по имени, начиная с Будды Ваджрадхары, аспекта Дхармакаи, и продолжая по линии человеческих гуру вниз до нашего коренного учителя. В конце каждого четверостишия мы напоминаем себе цель обращения регулярно повторяющейся строчкой: "Наделите меня со-возникающим осознанием," - или, - "Дайте появиться во мне со-возникающему осознанию." Под термином со-возникающее осознание подразумевается непосредственное переживание фундаментальной природы самого ума, нашего собственного ума, как неотъемлемо воплощающего в себе это чистое осознание, эту Татхагатагарбху или природу Будды, которую мы пытаемся обнаружить в ходе тантрической практики. Итак отдельным подходом обращения является просьба к гуру линии дать нам такое благословение, чтобы мы смогли обрести подлинное, непосредственное переживание природы самого ума.

Вслед за этим длинным обращением к гуру линии Махамудры, идет короткая молитва, которая по-тибетски называется Дордже Чанг тунгма [thung.ma], что значит короткая молитва Ваджрадхары. Она начинается со слов: "Ваджрадхара, Могущественный Ваджрадхара, Тилопа, Наропа," - и далее молитва, которая направляет наше внимание к гуру всех подлинных традиции Кагью. Мы призываем гуру четырех главных школ и восьми малых школ Кагью и просим их благословений для того, чтобы в нас развивались всевозможные достоинства по части нашей духовной практики.

Вслед за этой общей молитвой к гуру всех линий традиции Кагью, идет декламация четырехстрочной молитвы, которая называется Молитва Четырех Ма-нам, поскольку каждая строка начинается с тибетских слогов: "Ма намка данг ньямпай семчен тамчей." В этом обращении выражается признательность гуру, как воплощению просветления для практикующего. Первая строка говорит: "Я и все существа, мои родители, которые наполняют пространство, молимся гуру, драгоценному Будде." Следующая строка говорит об уме гуру, как об аспекте Дхармакаи, являющимся абсолютным или бесформенным аспектом просветленного состояния существа. Третья строка говорит о речи гуру, как Самбхогакаи, чистом проявлении формы; а четвертая строка - о физической форме гуру, как беспрепятственном динамическом качестве Нирмакакаи, проявлении физической формы просветления. И так повторяя эту четырехстрочную молитву множество раз, мы вызываем в уме эти различные аспекты существа гуру и согласуем их с соответствующими аспектами окончательного просветления. В этот момент в литургии, идет мантра "Кармапа

Ченно" [Karma.pa.mKhyen.no], что значит: "Кармапа, знай меня," - или, - "Кармапа знает." Слово кармапа можно интерпретировать двумя способами. На менее формальном уровне, кармапа - это эманация активности всех Будд, тот, чье духовное присутствие есть проявление просветленной активности. С такой точки зрения, всякого духовного учителя можно считать кармапой. На более формальном уровне, имеется ввиду линия Гьялв Кармап, функция которых, которые действуют как главные держатели линии Кагью, начиная с первого Кармапы Дусум Кхьенпа [Dus.gsum.mKhyen.pa] и до шестнадцатого Кармапы Рангджунг Ригпе Дордже [Rang.byung.Rig.pa'i.Rdo.rje]. Иерархи Капмапы передавали сущность линии Кагью и в этом признании их высочайшей роли. Традиционно эта мантра включена, как часть процесса декламации, в практику Гуру Йоги, а мы делаем так много тысяч, как можем, хотя формально для формального завершения Гуру Йоги необходимо 100000 повторений.

В том, как мы видим своего гуру, мы учитываем, сущностную пустоту ума гуру, как аспекта Дхармакаи, абсолютного бесформенного состояния просветленного переживания. Ясность и сияние, которые возникают, как сознание, в уме гуру - это аспект Нирманакаи, имеющее форму выражение данной энергии. Самбхогакая - это нераздельность формы и бесформенного. В тантре делается особое ударение на переживании единства этих трех аспектов полного опыта просветления, которому внутренне присуще блаженство. Термин Свабхавикакая используется для описания Дхармакаи, Самбхогакаи и Нирманакаи, как отдельных аспектов цельного переживания. В Ваджраяне, это - качество высочайшего блаженства, принимаемое как опытный общий отенок объединенного опыта. Мы видим гуру, как воплощение этих Четырех Кай, трех обыкновенных кай Дхармакаи, Самбхогакаи и Нирманакаи, и четвертой кай, являющейся таким объединением, как высочайшего блаженства.

Обращаясь к гуру, таким образом, мы создаем гуру, как воплощение всех источников прибежища, форму гуру воплощением Сангхи, речь гуру воплощением Дхармы, и ум гуру воплощением Будды, просветленного ума. Помимо этого в тантрической практике, мы рассматриваем гуру, как воплощение Трех Корней. Очевидно, физическая форма гуру - это гуру, источник благословения в Ваджраяне. Речь гуру - это проявление дакиней и дхармапал, божеств защитников. Ум гуру связан с медитационными божествами.

Развивая доверие к нашему гуру, нам следует рассматривать не только эти качества, но также доброту и милость гуру. Мы смотрим на нашего гуру не только как на равного Буддам и Бодхисатвам в смысле достоинств и реализации, что гуру воплощает в себе, но имеющего даже еще большую доброту, чем они, с нашей точки зрения. Нам не настолько повезло, чтобы встретиться с Буддами и Бодхисатвами. Многие из них появлялись в разнообразных мировых системах, но нам не настолько повезло, чтобы непосредственно встретиться с кем-нибудь из них в этой жизни и услышать речь полностью просветленной Нирманакаи. Мы, однако, сумели встретиться с нашим личным учителем, который, хотя возможно и не один из тысячи Будд, типа Будды Шакьямуни, тем не менее, является средством, благодаря которому учения доступны нам; именно за счет таких отношений с нашим гуру мы сами способны получать учения, практиковать их и достигнуть просветления. Потому что функция гуру состоит в том, чтобы провести нас по этому пути к просветлению, гуру для нас даже более добр и милостив, нежели те Будды и Бодхисатвы.

Несомненно, что наш гуру действительно является излучением Будды, поскольку, как однажды сказал Будда, во времена большого вырождения Будды будут возникать в форме личных учителей, а те, кто будут убежден и поверит в присутствие Будды в форме этих личных учителей, соответственным образом разовьет веру. В наш конкретный период времени, когда мы живем, Будда говорил, что просветленные существа будут проявляться в качестве личных гуру, на которых нам следует полагаться. Сейчас, постольку поскольку наш гуру, может, не окончательно просветлен, но располагает

подлинной передачей благословения и учений линии, нам, достаточно лишь рассматривать этого учителя, как окончательно просветленного, чтобы получить ту же пользу, как если бы он действительно был просветленным. С точки зрения учителя, возможно, у него отсутствует реализация, но с точки зрения ученика, когда нет недостатка веры и преданности, ученик получает соответствующие благословения подлинной линии. Тибетская пословица говорит: "Если есть вера, можно получить благословение даже от собачьего зуба."

Молитва, которую мы декламируем в ходе основной части практики Гуру Йоги - это семистрочная молитва, которая начинается со слов: "Я обращаюсь к драгоценному гуру." Вторая строка: "Дай благословение, чтобы отбросить цепляние к эго," - представляет собой признание нашей эгоцентричности, как главного препятствия, задерживающего достижение просветления. Фиксация на "я", как чем-то в пределе реальном, ограничивает ум ложным представлением о себе, и не позволяет раскрыться нашей способности превзойти эго и испытать состояние просветления.

Третья строка молитвы следующая: "Дай благословение, чтобы развить переживание удовлетворения." Текст буквально говорит: "Отсутствие желаний, отсутствие потребностей." Надо понимать, что именно из-за базовой концепции эго возникает необходимость питать эго тем, что принимается за его потребности, на этом держится самсарический процесс. Благодаря переживанию отсутствия эго, мы приходим к состоянию удовольствия, когда больше не надо удовлетворять потребности. Далее молитва просит благословения, для избавления от мыслей и представлений, которые идут вразрез с нашим духовным развитием, чтобы удалить ментальную тупость и рассеяние, которые мешают нашему духовному совершенствованию.

Далее в молитве идет просьба о реализации природы ума, как нерожденной и не имеющей начала, чего-то такого, что не является обособленной вещью самой по себе, а значит того, что не подвержено рождению и смерти. Последняя строка обращения говорит: "Дай благословения, чтобы все иллюзии, все заблуждения в уме можно было бы усмирить в самом их основании," - и, - "Дай благословения, чтобы можно было бы воспринимать весь феноменальный мир, как Дхармакаю." Благодаря непосредственному переживанию природы самого ума, все уровни запутанности и омраченности в уме, которые основываются на фундаментальном неведении, устраняются. Весь феноменальный мир, вместо того, чтобы быть воспринимаемым на поверхностном уровне, воспринимается, как проявление сущностной пустоты ума, и все феномены и переживания воспринимаются, как Дхармакаю.

Если наша практика представляет собой не только декламацию, но и медитацию на этих разнообразных моментах, и если эта декламация делается с сознательным осознанием общего контекста, в котором мы обращаемся к гуру, то больше нет нужды сомневаться, что в формальной практике 111111 повторений данной молитвы, мы получим благословение нашего гуру, и что практика будет эффективной. Главное, чтобы ум был сосредоточен на том, что проговаривается.

В завершении каждого занятия практики Гуру Йоги, мы медитируем, что фигуры вокруг центрального гуру в визуализации растворяются в свете и поглощаются центральной фигурой нашего коренного гуру. Форма гуру становится соединением всех источников прибежища.

После этого мы начинаем процесс медитации, называемый получение посвящений от гуру. Мы медитируем, как из лба гуру излучается белый свет и касается нашего лба. Это первая стадия тантрического посвящения, посвящение вазы, которое очищает нас от физических препятствий и негативного в теле, уполномочивает нас медитировать на форме божеств, и вселяет в нас потенциал осуществить Нирманакаю, проявление физического тела просветления.

Вторая стадия визуализации представляет собой медитацию того, как красный свет излучается из горла гуру и поглощается в нашем горле. Этот

процесс называется тайным посвящением и связан с очищением речевых помех и всего негативного в речи. Оно уполномочивает нас практиковать особый вид медитации, вроде Шести Доктрин Наропы, где участвуют чакры и энергетические каналы в теле. Тайное посвящение соответствует реализации Самбохогакаи, тела наслаждения или уровню чистой формы просветления.

Третья стадия визуализации включает в себя медитацию того, как синий свет исходит из сердца гуру и поглощается в нашем сердце. Это посвящение мудрости осознания, которое очищает нас от ментальных заблуждений и всего негативного в уме, передает благословения ума просветления, и уполномочивает нас достичь Дхармакаи, союза блаженства и пустоты.

Наконец, мы медитируем, что из трех мест формы гуру излучаются эти разные лучи света одновременно; белый свет изо лба, красный свет из горла и голубой свет из сердца; и они поглощаются одновременно в трех соответствующих наших местах, что вызывает одновременное очищение от наших физических, вербальных и ментальных помех и всего негативного. Это - четвертое посвящение, которое иногда называют посвящением драгоценного слова. Оно - введение в состояние переживания Махамудры, непосредственного переживания природы самого ума. Этот уровень имеет отношение к Свабхавикакае, объединению различных аспектов просветления, как аспектов единого опыта, нежели отдельных вещей самих по себе.

Далее мы медитируем, что гуру, с мягким и сияющим выражением лица, растворяется в свете и сливается с нашей формой. Настает полное тождество нашего тела, речи и ума с Ваджрным телом, Ваджрной речью и Ваджрным умом гуру. Мы растворяем медитацию в состояние бесформенного осознания и позволяем уму покоиться в этом неискusstvenном несочиненном состоянии, пока нам это удобно.

В литургии, строки, предшествующие, растворению медитации в этом бесформенном состоянии говорят о трех постоянных факторах, которые мы стараемся сохранить в медитации и в течение всей нашей деятельности. Согласно учениям они считаются источником спонтанного освобождения. Первый - это осознание всех форм как формы гуру, то есть, непосредственное переживание формы и пустоты, а не твердой формы, мыслимой как что-то само по себе в пределе реальное. Пустоту форму переживают, как присутствующую одновременно с самой формой. Это - переживание формы божества, всех форм, как формы гуру. Во-вторых, есть переживание всей речи, как союза звука и пустоты, вроде эхо, не чего-то самого по себе твердого и в пределе реального. Это - переживание звучания божества или всякого звука, как речи гуру. Наконец, есть переживание всякой мысли и ментальной активности, всего, что возникает в нашем уме, как союза осведомленного осознания и пустоты, переживание Махамудры, являющегося переживанием всякой мысли и воспоминания, как ума нуру. В ходе практики Гуру Йоги, нам следует развивать такое осознание сущности гуру во всех наших действиях, приспособляя для этого некоторые очень простые техники проговаривания или медитации, которые как раз касаются этого.

Когда мы только просыпаемся утром, то, о чем мы сперва думаем и что проговариваем, - это молитва из начала текста Нгендро: "Палден Тсавей Лама Ринпоче..." В этой молитве говорится: "К великолепному и драгоценному коренному гуру, сидящему на сиденье из лотоса и луны над макушкой моей головы, я обращаюсь, посмотри на меня с твоим величайшим состраданием и надели меня окончательными достижениями формы, речи и ума." Мы представляем нашего гуру над своей головой и таким образом молимся гуру. Тем самым закладывается наше отношение на весь день, и теперь мы постоянно осознаем присутствие гуру во всем, что делаем.

Аналогично, прежде чем лечь спать ночью, мы повторяем ту же самую молитву, поменяв несколько слов во второй строке, показывающих, что мы медитируем форму гуру в своем сердечном центре, сияющего и лучезарного. Мы засыпаем оставляя гуру в нашем сердце. Такие техники следует применять, и особенно тому, кто делает практику Гуру Йоги, для того, чтобы возникло

чувство постоянного присутствия гуру.

В конце каждого занятия практикой Гуру Йоги мы посвящаем заслугу и добродетель от практики посредством любой знакомой нам молитвы посвящения и пожелания. Одна молитва, которая имеет особенное значение с точки зрения практики Гуру Йоги - это молитва, в которой мы желаем, чтобы в этой и в будущих жизнях, мы никогда не отделялись бы от нашего чистого гуру, и чтобы мы могли пользоваться богатством учений, проходя пути, ведущие к просветлению и достигли бы состояния Ваджрадхары, Джармакаи, предельного уровня просветленного переживания.

Связь между гуру и учеником осуществляется на всех уровнях опыта. Ум гуру - сущностно пустой, сияющий, беспрепятственный и динамичный в проявлении, и такова в пределе и природа ума ученика. Нет разницы между гуру и учеником с точки зрения предельной природы их умов.

Практически, разумеется, существует вполне ощутимая разница между ними, поскольку ученик не просветлен, все еще находится в запутанности и страдании, по-прежнему захвачен циклом обусловленного перерождения и стремлением достичь освобождения. Мотивация гуру - это сострадательная забота, постоянно осознающая затруднительное положение ученика и все время ищущая средств, благодаря которым могут быть устранены страдание и запутанность. Сострадательная ответственность гуру по отношению к ученику традиционно сравнивается с крючком, который буквально называется крюк сострадания гуру. Со стороны ученика требуются вера и преданность по отношению к гуру, и такая вера есть открытость ума, что называется кольцом веры. С помощью крюка сострадания и кольца веры может осуществиться связь; коль скоро связь установлена, узлы не могут быть нарушены вплоть до момента когда ученик достигает просветления.

Когда мы занимаемся этими предварительными практиками, начиная с обычных подготовительных размышлений и далее особыми подготовками, очень важно, чтобы мы у нас был доступ к кому-либо, кто является квалифицированным учителем. Любой лама, уполномоченный своей линией, может дать подобного рода наставления. Люди, которым хочется заниматься такими практиками, могут получить детальные объяснения. Пока мы выполняем разнообразные предварительные практики, весьма важно не заниматься этим слепо без понимания хода процесса.

Вопросы

1На некоторых иконах разных божеств, иногда можно увидеть что-то вроде лассо с крючком на одном конце и с кольцом на другом. Представлены ли здесь таким образом крюк сострадания гуру и кольцо веры ученика?

Действительно предметы, которые держат божества в руках являются символами их различных качеств, и можно считать это лассо с крючком и кольцом символами активности по освобождению существ, по вытаскиванию существ к просветлению, из состояний запутанности и страдания.

1В практике Гуру Йоги, существует промежуток времени, когда мы визуализируем себя в форме Ваджрайогини. Ринпоче, не расскажите ли вы об этой части практики? И еще, надо ли иметь посвящение Ваджрайогини, чтобы медитировать себя в форме этого женского божества?

Тексты действительно рекомендуют, чтобы мы медитировали себя в форме этого божества Ваджраварахи, или Ваджрайогини, одновременно с тем как мы медитируем форму гуру, Трех Драгоценностей и Трех корней над своей головой. Просто так традиционно говорится, что если, когда мы медитируем, когда отождествляемся с этой формой божества, то мы становимся более восприимчивы благословениям, которые получаем от практики Гуру Йоги.

Говоря о пользе от идентификации с формой божества, то годится любая форма божества, и в действительности мы можем медитировать себя в форме любого йидама, кого пожелаем. В линии Гуру Йоги Кагьюпы особенно выделя-

ется Ваджрайогини потому, что она играет такую же центральную роль этого особенного божества во всякой практике Кагьюпы.

Ввиду того, что это женский аспект, о Ваджрайогини иногда говорят, как о супруге всех Будд, а иногда как о матери всех Будд, в том смысле, что данное божество воплощает в себе пустоту, предельную природу реальности, из которой возникает любой просветленный опыт. Кроме того, это особенное божество, Ваджрайогини, играла весьма значительную роль в передаче Кагьюпы, и потому в этой медитации тексты рекомендуют нам визуализировать себя в форме Ваджрайогини, нежели в какой-либо иной форме божества.

Но в данном случае нашей практики, поскольку главное – это гуру и медитация Гуру Йоги, а не исключительно идентификация с божеством (как например в медитации Ченрезига), нам не обязательно получать формальное посвящение Ваджрайогини. Ничего плохого, разумеется, нет и в том, чтобы практиковать, получив его; это явилось бы некоторой поддержкой. Чтобы заниматься практикой Гуру Йоги, было бы хорошо получить посвящение в какую-либо форму Ваджрайогини.

1Можем ли мы использовать Гуру Йогу и нашу преданность гуру, чтобы помочь себе более правильно делать выбор?

Если наша вера в нашего гуру особенно сильна и неколебима, то нет сомнений, что молитва к гуру с этого состояния преданности будет весьма благотворна в смысле помощи нам при любого рода проблемах, или трудностях, включая трудности с принятием решения. Одной из функций благословения, что мы получаем благодаря нашей связи с гуру, является наша способность более эффективно дойти до конца и преодолеть препятствия, которые мы встречаем, более эффективно. Несомненно, что оно может стать весьма благотворным фактором при принятии трудных решений в жизни. Однако, от нас всецело зависит сумеем ли мы развить и пробудить искреннюю веру в нашего гуру при помощи такой практики обращения к нему, какой является медитация Гуру Йоги.

1Когда мы делаем Семичастную молитву, надо ли нам растворять множество 1самих себя прежде чем продолжать дальше?

Когда мы декламируем Семичастную молитву, которая является вступлением к литургии Гуру Йоги, то не только мы одни выражаем свое уважение и почтение, делаем всевозможные подношения, признаем собственные ошибки и недостатки, восхищаемся и радуемся заслуге и добродетели других, и т.д. Можно медитировать, что мы проявляемся во множестве эманаций, и что возникает миллионы повторений нас самих, которые все вместе сообща подносят свою хвалу, уважение, эти самые подношения и так далее. Это делается единственно для того, чтобы усилить переживание от Семичастной молитвы; нам не надо думать, что в данной визуализации присутствует нечто твердое, что в завершении молитвы нам необходимо что-то сделать со всеми этими эманациями. Мы просто позволяем ей идти как идет, и даже не возвращаемся обратно к одному человеку, просто она больше уже не является частью визуализации.

1Когда мы начинаем практику Гуру Йоги, или какую-нибудь другую новую 1практику, можем ли мы попеременно пропевать ее то на тибетском языке то 1на английском, чтобы понимать, что делаем?

Пожалуй что в этом случае попеременное прочитывание то на тибетском то на английском языках совершенно необходимо, если люди собираются понимать, что делают. Вы не можете читать две вещи сразу, поэтому вы либо читаете тибетское произношение либо же читаете английский текст. Если вы попытаетесь делать и то и другое вместе – это или невозможно или слишком утомительно. Однако, чем более мы привыкаем к тому, что говорим на тибетском, тем лучше.

Например, в молитве линии, имена гуру, такие как Дордже Чанг, Лодре Ринчен [bLo.gros.Rin.chen], Сараха и так далее, которые подписаны снизу в английском переводе, также присутствуют и в тибетском варианте. Воз-

можно нам будут непонятны отдельные описания различных гуру, но мы определенно можем улавливать их имена во время декламации. Пока мы проговариваем тибетские молитвы, мы стараемся как можно лучше осознавать ключевые слова, которые действительно понимаем, так что они начинают все более подходить друг другу. Однако, применять систему, как вы предлагаете, переменного использования в одном занятии или один день тибетского языка, а в другой раз - английского, вполне нормально, потому что тогда у вас есть и понимание смысла на английском и благословение от оригинальных молитв на тибетском языке. В тибетском варианте помимо этого удобный размер для декламации.

1Как можно визуализировать различных гуру в молитве линии, если мы никогда не видели их изображений?

Пусть даже мы не знаем каждого гуру в линии и то, как они изображаются на иконах - особые жесты, позы, символические принадлежности и одежды - тем не менее, наиболее важным является то, что по мере того, как мы прочитываем молитвы и те разные фигуры в линии, которые упоминаются, у нас возникает чувство присутствия линии. Мы действительно имеем контакт с живой передачей, и даже если у нас нет совершенно четкой визуализации в данный момент, несмотря на это мы наполнены чувством присутствия линии, так что они в самом деле присутствуют над нашими головами.

1В конце Семичастной молитвы имеется просьба о превращении наших тел в 1Три Каи. Пожалуйста поясните это.

Просьба: "Дйте мне благословение, чтобы реализовать иллюзорное тело, как Нирманакаю, живительные силы, как Самбхогакаю, и сам ум, как Дхармакаю," - в сущности относится к трансформации наших обыкновенных физических, вербальных и ментальных способностей в их просветленные эквиваленты. Иллюзорное тело означает, что мы испытываем пустоту формы, предельную нереальность физического тела, как основывающегося на проекциях ума, нежели являющегося чем-то реальным и твердым. Вот что называется союзом формы и пустоты, и синонимом этого понятия является иллюзорное тело, Нирманакаю, физическая форма проявления просветления и преобразование нашего теперешнего наивного переживания "я".

Самбхогакаю проявляется на нашем теперешнем уровне непросветленного существа наиболее заметно как речь, способность общения и звук. Но используется понятие "живительные силы." Сейчас в тибетском языке употребляется термин 1 тсок тсёл 0 [srog.rtsol]. 1 Тсок 0 значит жизнь, а 1 тсёл 0 - гла-

гольная форма, означающая усилие или функцию; это - два тантрических технических термина. Первый подразумевает праджню в верхней части тела, которая относится к дыханию, речи и голосу; второй касается нижней праджни, которая имеет отношение к пищеварению, выделению, воспроизводству и тому подобному. Это - энергия в теле. Когда мы думаем о концепции движущейся по телу энергии по всевозможным тончайшим структурам, мы имеем в виду речь и способность общения, как сырье для переживания Самбхогакаи, то, что мы сейчас испытываем, как обыкновенный звук и речь, которые мы принимаем за что-то само по себе реальное. Вот что может быть превращено в союз звука и пустоты.

В последней строке, идет речь о трансформации нашего обыкновенного переживания ума, как чего-то осязаемого и фиксированного, в переживание сущностной неуловимости ума, являющегося бесформенным или абсолютным уровнем просветления, Дхармакаей. Итак всего, мы просим о преобразовании физического, вербального и ментального планов нашего существа из обыкновенных в просветленные эквиваленты.

1Некоторые гневные божества, вроде Ваджрайогини или Палден Лхамо, изображаются с ожерельем из пятидесяти одной свежесрубленных голов, из 1шей которых сочится кровь. По-разному говорится, что они представляют 1собой негативные тенденции или невроты. Не могли бы вы пояснить значение 1этой иконографической детали?

Ожерелье из свежих голов, которыми украшены некоторые гневные божест-

ва связано согласно литературе Абхидхармы с так называемыми пятьюдесятью одним негативными состояниями ума. Эти состояния ума являются прямыми противоположностями духовному развитию. Головы отделены от тел, поскольку гневное божество представляет состояние существа, когда эти негативные состояния ума навсегда уничтожены.

.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Обеты мирян

Все мы в настоящее время испытываем это драгоценное человеческое состояние перерождения, которого мы достигли, и которое обеспечивает нас возможностью и свободой для духовной практики. Оно не дается легко, но приходит через многие трудности. Если мы сомневаемся в этом, то нам надо лишь взглянуть на число существ, находящихся в нижних состояниях существования, чтобы осознать, что человеческих существ относительно мало. В общем, с виду, все человеческие существа находятся в одной и той же ситуации, но с точки зрения духовного развития, большинство людей понапрасну тратят свои жизни. Большинство проводят их в пустых поисках, полагая, что мир абсолютно реален сам по себе. Когда мы принимаем эту действительность за окончательно реальную, мы тратим свое время в непрерывной борьбе, защищая и стремясь уберечь то, что мы считаем дорогим, и пытаемся обезопасить себя от вещей, которые угрожают нам. Такого рода человеческое существование, если посмотреть на него в смысле его связи с духовным развитием, не имеет абсолютно ни какой цели или какой-либо сути.

К примеру, обычный человек думает: "Я - это личность в этом мире, и это - окончательная реальность." Основывая все свои действия на таком предположении, этот человек мог бы заняться каким-нибудь делом, рассчитывая добиться успеха. Вложив все свое время, энергию и самоотверженность в это дело, он возможно заработает миллионы долларов и станет владеть большой собственностью, достигнув полного успеха, выражаясь мирским языком. Но в конце концов, ему придется умереть, и когда он умирает, то не может забрать с собой ни одного гроша от выпавшей ему удачи. Ум покидает физическое тело. Тибетцы говорят об этом, сравнивая с волоском, который вытаскивают из масла, чистым, когда ни чего к нему не пристает, и ни что не следует за умом. Ум идет в Бардо или состояние после смерти. Это напоминает пробуждение ото сна; все, что составляло сон, просто остается позади; ничто из него не приносит какой-либо окончательной пользы.

В действительности, имеется одно наследие от теперешней жизни, которое переносится и в состояние после смерти. Это - не материальные вещи, которыми мы владеем, но кармические тенденции, которые были созданы и закреплены нашими действиями в теперешней жизни. Если они по природе своей добродетельные и положительные, то кармические тенденции, которые усиливаются подобного рода действиями, благотворно сказываются на уме после смерти. Если кармические тенденции были укреплены негативными или пагубными действиями, то соответствующий результат будет отрицательным или плохим для будущего переживания ума после смерти. Поэтому, единственным наследством от этой жизни является кармическое наследство, и единственная польза или вред, которые могли бы с нами случиться в теперешней жизни, обусловлены положительными или негативными кармическими тенденциями, которые мы создали и укрепили нашими действиями - добродетельными или недобродетельными, положительными или негативными - в течение этой жизни.

Условно говоря, перерождение в мире прет - это несколько лучшее состояние существования, нежели в сфере ада, - условно говоря. Сфера животных более высокое состояние существования по сравнению с миром прет. Среди животных, возможно, наиболее счастливыми и высокими формами животной жизни являются те, которых мы видим вокруг нас, - кошки, собаки, домашние животные и дикие животные в лесах, полях вокруг нас. Но ни одно из этих существ не понимает, как практиковать какой-либо вид добродетельной активности, которая усилила бы соответствующий вид положительной кармы, необходимой, чтобы достичь состояний большего счастья и еще более

высокого перерождения. С другой стороны, эмоциональная запутанность, привязанность и отвращение, глупость и зависть, гордость и жадность, вносящие вклад в негативные кармические тенденции и приводящие к перерождению в нижних мирах, неотъемлемы или внутренне присущи умам такого рода существ.

Человеческое перерождение является весьма могущественным состоянием, здесь у нас имеется элемент свободы воли, чтобы выбирать между отрицательным поступком и положительным. Это придает нашей деятельности огромную силу. Но если мы не получили этого драгоценного состояния человеческого существования, в котором осознали человеческий потенциал и теперь ищем пути развить его, мы не способны управлять своей кармой.

Будда предоставил нам в распоряжение большое количество подходов, при помощи которых существа могут развивать средства, чтобы достигать просветления. Одним из представленных им, важных элементов духовной практики, было понятие обета. Принятие определенных правил, касающихся нашего образа жизни, может придать силу нашей практике. Существует три уровня принятия обетов - это индивидуальный уровень Хинаяны, обет Бодхисаттвы Махаяны, и обязательство самая Ваджраяны. Среди всех этих обетов, первичным является обет мирянина.

В традиции принятия мирских обетов, которая была разработана в Буддадхарме, существует большое количество способов, которыми мы можем принимать и соблюдать мирские заповеди. В целом, они включают в себя пять обетов или правил, из которых мы можем принять одно, любые два, любые три, любые четыре или все пять. В некоторых случаях, обет сексуальной верности может быть расширен до обета безбрачия. Если мы принимаем одно правило, мы называемся мирянином, соблюдающим одну заповедь. Принятие всех пяти правил называется полным мирским посвящением. Если мы дополняем правила обета сексуальной верности до обета сексуального воздержания, это называется мирским обетом безбрачия.

Первое правило - это заповедь не убивать. Когда мы принимаем формальный обет, то для каждой заповеди существует одно действие, из-за которого мы совершенно нарушаем обет и прекращаем действие посвящения. В случае принятия заповеди не убивать, мы полностью нарушаем этот обет, если сознательно лишаем жизни человека. Это конечно не значит, что лишение жизни других существ - не вредоносно; фактически, убийство - очень пагубное действие, как для нас самих так и для другой твари. Если взять лишь одно убийство и рассмотреть его результаты, без каких-либо смягчающих факторов, это действие может привести к бесконечно долгому перерождению в мире ада и пятистам жизней кармического возмездия, когда тебя убивают и живешь очень мало. Так что никак нельзя сказать, что допустимо лишение жизни какой бы то ни было твари, но в формальном контексте принятия обета не убивать, единственным действием, которое совершенно уничтожает посвящение (нежели является просто опасным нарушением данного обета) будет сознательное убийство человеческого существа.

Второй обет - не красть. Буквально это означает: "Не брать того, что не было дано." Этот обет довольно сложно соблюдать, потому что он прерывается всяким действием, когда мы берем что-то, что нам не принадлежит, с намерением присвоить. Сюда включается любое воровство или кража, какими бы они ни были незначительными.

Третий обет - сексуальная преданность; это - обет не быть сексуально неверным своему партнеру. Люди, живущие в браке или живущие вместе парами с намерением пожениться, нарушили бы обет, если бы у них возникли сексуальные отношения с кем-либо еще. Как было ранее упомянуто, этот обет может быть дополнен до обета сексуального воздержания или безбрачия, того же самого, что принимается монахом или монахиней.

Четвертый обет - это обет не лгать. Любая ложь, в особенности которая вредна или разрушительна для другого существа, является негативным действием. Но специфическим действием, которым нарушается данный обет, будет

ложь относительно нашего собственного духовного достижения, то есть, заявлять, что достиг некоторого уровня реализации, тогда как в действительности не достиг этого. Этот обет довольно легко соблюдать. Мне кажется.

Пятый обет запрещает использование интоксигирующих веществ, и считается вспомогательным обетом. Мы можем принимать любые комбинации из пяти заповедей; нам следует принимать лишь те обеты, которые, как мы чувствуем, сумеем сдержать.

Принятие даже одного из этих обетов и правильное соблюдение его на протяжении всей жизни приносит чрезвычайно много пользы и заслуги. Во времена Господа Будды был Архат, которого звали Катаяна, он был известен своими психическими силами и способностью посещать другие миры опыта. Однажды он посетил мир прет и увидел там сказочный дворец, в котором жила прекрасная женщина. Она больше походила на богиню, чем на прету. Эта похожая на богиню женщина, прета, пригласила его во дворец, и Катаяна обнаружил, что тот внутри великолепен. Ему прислуживали множество изящных слуг женщины, и он провел весь день, обсуждая дхарму с этим существом.

Позже вечером, женщина сказала: "Скоро будет ночь. Боюсь, мне придется попросить Ваше Преподобие уйти, потому что вот-вот должно произойти нечто ужасное, а я не хотела бы, чтобы вы участвовали в этом." Катаяна был озадачен, однако, он покинул дворец и отошел от него на некоторое расстояние. Потом он обернулся и взглянул назад, весь дворец превратился в железный ящик, наполненный пламенем, в котором жарилась та женщина, между тем как существа, которые днем были ее слугами, превратились в демонов ада и страшно мучили ее. Она провела всю ночь в такой пытке. На следующее утро железный ящик снова принял форму прекрасного дворца.

Катаяна поговорил с женщиной-претой и заодно употребил свое ясновидящее постижение, чтобы узнать причину такого особенного существования. Он обнаружил, что в предыдущим перерождении в мире людей, эта женщина зарабатывала тем, что забивала скот и продавала мясо. Она встретила с духовным учителем, который объяснил ей понятие кармы и показал причинно-следственную связь между позитивными и негативными действиями и переживанием счастья и страдания. Ее это очень сильно задело, и она решила, что хотя и не может себе позволить отказаться от работы на скотобойне, но могла бы принять обет не убивать в ночное время, когда не будет работать. Она чувствовала, что честно могла бы принять такое обязательство. Кармическим результатом этого явилось то, что она наслаждалась благодаря заслуге от принятия и соблюдения правила в течение того времени, которого она обязалась выполнять его, и вместе с тем, она страдала от негативных последствий кармы, которую накопила убивая живые существа. Вывод, который мы можем сделать из этого, состоит в том, что даже один обет, принятый и соблюдаемый в чистоте, приносит громадную пользу. Принятие даже одной из мирских заповедей на всю оставшуюся жизнь и соблюдение ее в чистоте сказывается весьма положительным образом.

В рамках двух остальных уровней обетов - обета бодхисаттвы и тантрического самая - обет понимается таким образом, что мы принимаем его и соблюдаем до достижения просветления. В случае принятия обетов Хинаяны индивидуального посвящения, возможно принимать их либо на одну жизнь, что называется постоянное посвящение, либо на ограниченный период времени, что называется временное посвящение. Выбор обетов и временного периода производится человеком принимающим заповеди и обговаривается с человеком дающим посвящение. Моим личным мнением является то, что в случае принятия мирских обетов, частичное посвящение в один, два или три обета не представляет ни для кого серьезной трудности для того, чтобы соблюсти их в течение оставшейся жизни. Я непременно побуждаю всякого, кто считает возможным принять какую-либо комбинацию из этих обетов, подумать над тем, чтобы принять их до конца жизни.

Есть, кроме того, особый вид суточных обетов, которые называются Во-

семью Заповедями Махаяны. Это временное посвящение, берется на двадцать четыре часа. Такие обеты можно принимать и соблюдать в течение всей жизни, однако, для этого необходимо принимать их каждое утро, и затем снова на следующее утро. Поскольку они – временные обеты, мы можем принимать их всегда, когда расположены к этому. Нам нужно только однажды получить передачу обетов, и уже лично принимать их всякое утро, как пожелаем. В Тибете это довольно распространенный обычай. Многие люди берут эти Восемь Заповедей Махаяны на месяц или на какие-либо благоприятные дни лунного календаря такие, например, как восьмой, десятый, пятнадцатый, или тридцатый дни месяца.

В посвящении Восьми Заповедей, в первом обете, который принимают, говорится: "Я не буду убивать." Поскольку здесь временное посвящение, это следует понимать, что устройство заповеди более жесткое. В посвящении мирского обета, только лишение человека жизни действительно сводит посвящение к нулю, а прочие акты убийства – просто негативные нарушения обета, тогда как, в случае данного суточного обета, сознательное лишение всякой формы жизни прекращает действие заповеди. Вторая заповедь: "Я не стану брать достояние других." – это обет не брать ни чего, что нам не было дано. Третья заповедь: "Я не стану заниматься никакой сексуальной активностью," – означает, что всякая сексуальная активность с представителем любого пола совершенно запрещена.

Четвертая заповедь: "Я не буду говорить неправду," – относится к любой лжи и в частности к лжи относительно духовного достижения. Пятый обет из Восьми Заповедей – против приема интоксигирующих веществ. Алкоголь в особенности упоминается в текстах, но понимать здесь надо все то, что лишает нас разума или ясности ума, все, что создает почву для наших проблем по отношению к духовной практике. Шестая заповедь касается использования высоких сидений или тронов, что стимулирует личную гордость. Особое исключение из этой заповеди делается для того, кто принял обет, но учит Дхарме. Из уважения к учениям, человек, который учит садится на трон, но это не должно делаться с чувством гордости; если присутствует хоть сколько-нибудь гордости или высокомерия в уме человека, то тем самым происходит нарушение заповеди.

Седьмая заповедь касается поста после полудня. Мы принимаем обет есть твердую пищу до обеда в полдень и не потреблять ничего, кроме жидкости, после. Считается, что это особенно полезно для практики, потому что пост и потребление только жидкостей после обеда означает, что наше тело легче, а ум яснее. Наш сон в эту ночь будет более легким; на следующее утро, когда мы проснемся, наш ум будет более ясен. Эта заповедь благотворно сказывается на нашем общем здоровье, а так же на медитации. Наконец, есть заповедь, запрещающая украшать себя и запрещающая такие действия, как пение и танцы. Мы не стараемся украшать свое физическое тело, не стремимся возбуждать сексуальные желания. Предписание против пения и танцев создает спокойствие, способствующее медитации, благодаря отказу от легкомыслия, ветрености и рассеянности ума.

Для того, чтобы принять Восемь Заповедей Махаяны, мы обращаемся с просьбой к учителю, у которого есть живая передача этого посвящения. Когда мы получаем их от учителя с такой передачей, мы вольны принимать их перед алтарем, в любой день по желанию. Мы простираемся перед алтарем, с представленными на нем символами тела, речи и ума просветления, и в присутствии этих символов, принимаем посвящение для себя, – с этого момента мы взяли обязательства на двадцать четыре часа.

Ньюнг Нес [Smyung.gNas], являющийся двухдневным постом-ритуалом Тысячирукого Ченрезига, особо использует Восемь Заповедей. Здесь их использование применяется потому, что Ньюнг Нес является элементом Крия Тантры, первым из четырех уровней Ваджраяны. Крия значит ритуальное действие, и, следовательно, в Крия Тантре, делается ударение на ритуальных практиках, вроде молчания или поста. В Ньюнг Нес, мы как обычно соблюда-

ем Восемь Заповедей в первый день. На второй день мы принимаем заповеди, с дополнительным обетом молчания, кроме того времени, когда мы декламируем молитвы или мантры, и принимаем полный пост. Мы не берем в рот не только твердой пищи, но даже ни капли воды за весь этот двадцати-четырёх часовой период.

В тибетском языке слово, употребляемое для обета или такого посвящения, - это "домпа" [sdom.pa], что значит связывать или соединять вместе. Такое посвящение является очень мощным базисом для нашей практики. Добродетельно - принять и соблюдать обет, а кроме того, если у нас имеется какой-либо обет, и мы следим за ним, то когда мы совершаем негативные поступки, которые противоречат духу обета, или же по природе являются негативными действиями, тогда признание и очищение их оказывается более эффективным, чем, когда мы не имеем посвящения.

Будда сказал, что тот, кто принимает посвящение мирских обетов или Восемь Заповедей отличается от того, кто не принял этих посвящений, даже когда, как кажется, они совершают однородные поступки. Будда сказал, что обет придает нашим действиям силы в сто раз больше, чем в отсутствии посвящения. Когда тот, кто не имеет обета подносит сто свечей и делает сто простираний, то та же заслуга накапливается имеющим посвящение, при подношении одной свечи или от одного простирания. Вот таким образом посвящение придает силу каждому элементу нашей духовной практики.

Необходимость посвящения, пользы от него, от такого связывания или соединения вместе, важность его присутствия в качестве элемента нашей практики, можно проиллюстрировать примером дома, у которого много дверей и окон, а внутри огромное богатство. Все двери и окна открыты, а по соседству достаточно воров, чтобы украсть драгоценные камни, деньги и разные драгоценные предметы внутри дома. Есть опасность. Если бы мы смогли возвести стену вокруг здания и закрыть все двери, кроме главной и оставить там стражу, опасность исчезла бы. Не расплывая слишком много сил, мы защищены от от потери того, что ценно, или же от вторжения того, что опасно или вредоносно. Таким образом назначение обетов, такого связывания или соединения вместе, оберегать качества и заслуги, которые мы накопили, так чтобы они не исчезли и не потерялись, и защищать от негативных влияний, которые могут не туда завести нас.

Ранее было отмечено, что пятый обет против одурманивающих веществ является вспомогательным; четыре основных обета - это заповеди не убивать, не красть, не нарушать супружескую верность или же блюсти сексуальное воздержание в зависимости от личного выбора, и не лгать. Пятый обет - не использовать одурманивающих средств, в особенности упоминается алкоголь, и причиной, почему не советуются одурманивающие вещества состоит в том, что они лишают ум его ясности и вызывают эмоциональную запутанность в уме. Несмотря на то, что в Тибете у нас не было таких веществ как марихуана и психоделические наркотики, и хотя тексты говорят лишь об алкоголе, по-видимому, эффект от наркотиков тот же, то же самое лишение ума его ясности и точности и невозможность оценивать ситуации. Поэтому, как видно, такие вещества, даже если они специально и не указаны, подходят под ту же самую категорию одурманивающих веществ.

В текстах Винаи касающихся монашеской дисциплины, есть один, с названием Текст Индивидуального Освобождения, в котором содержатся истории, объясняющие основания монашеской дисциплины. Всякий раз, когда Будда называл некоторую заповедь, там рассказывается история о том, как ситуация развилась до того пункта, когда Будда начинал чувствовать, что необходимо дать определенного рода директиву своим монахам. В начале Будда установил четыре монашеских правила: не убивать, не лгать, не проявлять сексуальной активности и не воровать. И не было и разговора об интоксикации, до тех пор пока один монах не столкнулся с проблемой, вызванной интоксикацией, что и заставило Будду сделать заявление.

Этот монах, однажды, когда настала его очередь, собирал подаяния, и

его пригласила женщина в дом, чтобы тот пообедал. После того как она угостила его, она обратилась к нему с интересным предложением: "Сейчас пока ты здесь, я заперла дверь и не выпущу тебя до тех пор пока ты или не займешься со мной любовью, или не убьешь козла, который пасется у меня во дворе, или же не выпьешь эту бутылку водки. Тебе придется выбирать; Одно из трех, иначе я тебя не выпущу."

Монах подумал про себя: "Ну, уж точно, я не могу намеренно убить другое существо; и Буддой особенно указано, что монаху нельзя предпринимать сексуальных действий, так что секс с женщиной так же нарушил бы мой обет. Однако там ничего не говорится об алкоголе, вот, по-видимому, безопасный выход." Тогда он сказал женщине: "Хорошо, из трех этих возможностей, я не буду заниматься с тобой любовью, я не стану убивать козла, однако, я выпью водки." И так он выпил алкоголь, но, к несчастью, не только опьянел, что закончил тем, что, так или иначе, трахнул женщину и убил животное. Именно поэтому, Будда наставил всех своих монахов избегать употребления одурманивающих средств, поскольку присутствовала опасность того, что ум лишится ясности и возникнут дальнейшие проблемы.

Люди, которые думают сделать Трехлетний, Трехмесячный Ретрит могут выбрать, до того как уйти в ретрит, принимать ли им начальные посвящения монаха или монахини, или же полные посвящения бхикшу или бхикшуни (монах или монахиня с полным посвящением). Такова идея с точки зрения Хинаяны. Они могут уйти в ретрит в качестве начинающих монахов и монахинь, или же в качестве имеющих полное посвящение монахов и монахинь, и могут продолжать оставаться с посвящением после, потому что такое посвящение обычно является посвящением на всю жизнь или постоянным посвящением.

Если мирянин идет в Трехлетний, Трехмесячный ретрит, от него требуется принятие временного обета безбрачия. Пять мирских обетов, с обетом сексуальной верности расширенным до обета безбрачия, принимаются и соблюдаются в течение трех лет и трех месяцев. После ретрита, человек может выбрав, принять дальнейшие уровни посвящения - начальное посвящение или полное посвящение монаха или монахини, и это, разумеется, восхитительно. Они могут выбрать и соблюдать мирской обет безбрачия всю оставшуюся жизнь после ретрита, и это было бы так же превосходно. Или же человек может отказаться от мирского обета безбрачия и принять какое-нибудь другое посвящение из одного, двух, трех, четырех или пяти обетов. Это дело выбора человека.

Конечно, стоит заметить, что тот, кто принимает какие-либо из этих заповедей, должен иметь намерение их сдерживать. Нам следует брать лишь те, на счет которых мы с чистой совестью уверены, что обязательно сумеем сдерживать их. В этом контексте, мы уже сами решаем, какой из обетов мы хотим принять и можем сдерживать.

Вопросы

1Если человек принял однажды одну или две части мирского посвящения, 1может ли он принять позже другие части?

Да. Вы можете можете дополнять посвящение по мере продвижения. Вам следует принимать лишь те обеты, которые можете сдерживать, а затем добавить другие, как сумеете.

1Существует много вещей, которые мы делаем, и которые, как нам известно, приводят к смерти существ. Например, когда мы едем на автомобиле, и 1от этого погибает множество насекомых. Как это соотносится с обетом не 1лубивать? 0

Данный мирской обет не убивать, хотя и подразумевает сознательно не лишать ни кого жизни, полностью нарушается намеренным убийством человека. Поэтому с самой, что ни на есть практической или законной точки зрения, тот, кто берет обет не убивать, совершенно нарушает этот обет толь-

ко, если умышленно лишает жизни человека. Но это не значит, как мы уже говорили, что иные акты убийства кармически нейтральны. Многое зависит от мотивации, потому что существует много видов убийства. Мы можем убить из злости, из-за желания, или по глупости. Лишать жизни из гнева - самый худший способ убийства; это самое серьезное кармическое действие. Вторым наиболее серьезным видом убийства является лишение жизни из-за желания, здесь мотивирующим фактором оказывается не столько злость, сколько желание получить что-то, благодаря смерти данного существа. Наименее серьезным видом убийства считается убийство по глупости, когда мы в самом деле не понимаем, что убийство существа является негативным действием, которое причиняет этому существу страдание. Когда мы убиваем, не имея представления или в полном безразличии к ситуации этого существа, тогда это значительно менее опасно с кармической точки зрения.

В случае действий, вызывающих смерть, при их совершении, когда нет с нашей стороны намерения и осознания того, что имеет место действительная смерть, тогда, говоря с кармической точки зрения, по-видимому, такие действия являются более или менее нейтральными действиями. В самом деле, мы не можем считать их сильными кармическими действиями. Для того, чтобы действие было законченным, Будда определил различные элементы или различные аспекты такого действия. Первый элемент - это намерение сделать такое-то действие, в нашем случае убить существо, и оно отсутствует. Второй элемент - это объект, существо, и он присутствует. Третий элемент - это фактический акт убийства, мотивированный желанием убить, и это отсутствует. Завершением действия, что и происходит в данном случае, является то, что животное погибает. Однако все графы не заполнены, так что здесь - не заверщенное кармическое действие. То, что случается в порядке вещей, например, убийство насекомых, когда мы ведем машину, ни в коем случае не является хорошим, но оно происходит. Здесь не что-то такое, за что мы лично кармически ответственны, - ведь у нас не было намерения убивать, и не было известно о том, что действительная смерть имеет место. Здесь что-то, в чем мы достаточно уверены, что оно происходит, но мы не знаем наверняка. Наиболее важным, когда мы принимаем обет, является наша сознательная мотивация: "Я не буду убивать; сделаю все, что смогу, чтобы не лишить никого жизни." Это - единственный наиболее важный фактор.

1Если к человеку ворвались в дом бандиты и, защищая свою семью, жизням которых грозит опасность, человек совершает убийство, что происходит с обетом?

Хотя убийство другого существа даже в целях самозащиты не является кармически нейтральным действием, но, несомненно, оно гораздо менее серьезно, чем, когда мы выходим на улицу и ищем, кого бы убить. Если мы не нападаем, здесь задействована не такая негативная карма, но не значит, что вообще ни какая. Сознательно лишить жизни другое существо, по каким бы то ни было соображениям, является кармически негативным действием, и влечет соответствующие последствия. Но есть большая разница, быть зачинщиком имея злые намерения, или же оказаться в положении, когда либо ты убьешь, либо тебя убьют.

1Как можно справиться с последствиями от убийства в целях самозащиты?

Говорим ли мы о данном виде негативной кармы или любом другом виде негативной кармы, обусловленной каким-нибудь негативным действием, вообще, - в текстах традиции говорится, что единственной добродетелью от недобродетели является то, что ее можно очистить. Если мы совершенно искренни, признавая и раскаиваясь в том, что сделали, сожалея об этом и обязуясь не совершать такого впредь, тогда происходит очищение того, что было до этого. Вот - это единственная добродетель, если ее так можно назвать, от совершения негативного поступка; так что путем раскаяния и сожаления мы очищаемся от последствий.

1В обете сексуальной верности, мы обещаем не иметь ни с кем секса, но

лишь с нашим партнером, или же есть еще другие запреты относительно времени и места, как это описано в "Драгоценном украшении освобождения"?

В то время как предписания против сексуальной активности, имеющиеся в "Драгоценном украшении освобождения", предназначены стать общими указаниями к правильному кармическому сексуальному поведению, наш частный обет касается только преданности одному партнеру.

1Можем ли мы взять частичный обет, запрещающий одурманивающие вещества, в том смысле, что мы можем умеренно пить при определенных обстоятельствах, или же, нам не стоит принимать обет вообще?

Если вы хотите иметь для себя какое-нибудь условие, скажем, например, разрешение умеренного потребления алкоголя в социальной жизни, это вполне допустимо, если обговорить этот вопрос с вашим учителем, человеком, от которого вы получите обеты.

1Если не хочешь принимать пожизненный обет безбрачия, но, из-за отсутствия сексуального партнера, хочешь принимать обет день за днем, возможно ли так делать?

Дневной обет подойдет в данном случае, то есть третья из Восьми Заповедей Махаяны, принятая на сутки. Лучше всего, если бы это делалось как можно больше дней подряд.

1Какая разница между начальным и полным посвящениями?

Разница между начальным и полным посвящениями для монаха или для монахини состоит главным образом в количестве соблюдаемых правил. В большинстве случаев, это - довольно незначительные или второстепенные заповеди. Основное посвящение из четырех главных обетов остается тем же, что и для мирян, придерживающихся безбрачия, одинаково и для имеющих начальное и полное посвящения монахов и монахинь. В случае начального посвящения монахов и монахинь, имеется тридцать, или в некоторых традициях, тридцать три обета. Они - относительно второстепенные обеты, если принять во внимание, что основное посвящение из четырех обетов, не убивать, не воровать, не лгать, и не проявлять сексуальной активности, остаются теми же. В случае имеющего полное посвящение монаха, или бхикшу, существует 253 обета, а в случае полностью посвященной монахини, - 480 соблюдаемых правил, но, опять же, все они - малые или более второстепенные заповеди, по сравнению четырьмя основными.

1Возможно ли стать полностью посвященной монахиней в Соединенных Штатах?

Я не уверен, что здесь в Соединенных Штатах есть кто-то, кто, действительно, владеет этой передачей посвящения бхикшуни. Эта особая передача посвящения бхикшуни так и не стала частью Тибетской традиции, потому что она ни разу не была принесена, в качестве живой традиции из Индии в Тибет. Начальное посвящение монахини было перенесено в Тибет, также как и начальное посвящение монаха, и полное посвящение монаха, но посвящение бхикшуни не пришло в Тибет. Поэтому, вы не смогли бы получить его от Тибетского учителя.

Вы могли бы получить его от китайского учителя, потому что китайская традиция Буддизма по-прежнему имеет живую передачу обетов бхикшуни, и, на самом деле, уже много американок, которые получили начальные посвящения монахинь, планируют отправиться в Гонг Конг, чтобы получить китайскую передачу обетов бхикшуни, являющуюся действительной передачей этих обетов.

Единственно важно, сможем ли мы соблюсти эти заповеди. Если мы хотим, и знаем, что можем сдержать их, тогда все в вашем распоряжении. Может быть еще не так просто получить их в Северной Америке, хотя и возможно, что есть какой-нибудь китайский учитель, живущий в Соединенных штатах, который может передать их, но в любом случае, в мире действительно существует живая передача обетов бхикшуни.

1Если вы от всего сердца хотите поделиться радостью с другим человеком и выражаете свою любовь к этому человеку, как тогда можно считать карми-

тически негативным то, что делается с обоюдного согласия?

Это сложный вопрос. Рекомендация с кармической точки зрения относительно сексуальной активности пытается придать некоторого рода устойчивость в поведении, так чтобы наша сексуальная активность не становилась основной движущей силой в нашей жизни и источником эмоционального возбуждения и волнения. Следовательно, общие нормы сексуального поведения, которые более или менее находятся в согласии с общим порядком в человеческом мире, рекомендуются, чтобы попытаться удержать сексуальный аспект в некотором соотношении с остальной жизнью. Мне кажется, что требуется определенное доверие к Буддам и Бодхисаттвам как разумным и всеведущим учителям, чтобы признать, что есть нечто подлинное в том, что может показаться довольно странным или излишне жестким. То, что вы говорите, совершенно верно, — если в основе есть любовь и взаимность между двумя людьми, от этого, пожалуй, будет не много вреда. Это кажется довольно разумным, однако, надо помнить, что не слишком хорошо проявлять свою сексуальность рядом со ступой, или в храме, или же в присутствии наших учителей. Так мы показываем наше уважение.

Многие думают, что запрет относительно орального секса является устаревшей культурной традицией, которая была принесена в Тибет и, как кажется, не применима к американской ситуации. Надо ли нам придерживаться такой строгости?

Для такого запрета есть некоторое основание в учениях дхармы. Однако, мне кажется, что все это относительно второстепенные пункты, которые мы могли бы не трогать, и просто позволить чувствующим существам в самсаре быть чувствующими существами в самсаре. Я не хочу вдаваться слишком детально во все эти вещи.

Я хочу принять обет не убивать, но я убиваю миллионы клеток, когда работаю, изготавливая лекарства. Эти клетки взяты из кусочков кожи и тканей. Являются ли эти клетки чувствующими существами? Боюсь, мне не следует принимать этот обет.

Говоря о микроскопической жизни, Будда упоминал бактерии и микроорганизмы, которые являются частью любого здорового живого организма. Он назвал 84.000 тварей, живущих в каждом человеческом теле, пожалуй это может быть показателем для нормального человеческого тела в покое, состояния здоровья, в отсутствии всякой болезни, которая могла бы увеличить или уменьшить число каких-либо организмов, или ввести новые организмы. Будда не описал ничего кроме этих симбиотических или вирусов, микроскопической жизни в теле. Постольку, поскольку кожа или ткань, о которой мы говорим, по-видимому, представляет собой лишь то, что состоит из молекул и атомов и субатомных частиц. Пожалуй, она не является чем-то, чему можно было бы приписать чувствительность.

Мне кажется, вам стоит принять обет, в частности потому, что единственным убийством, который формально нарушает обет является убийство человека. Если, на работе, вы нечаянно убиваете какие-нибудь микроорганизмы, то некоторое количество негативной кармы задействовано в этом случае, но обет остается в силе, а ваша первоначальная решимость не убивать вполне делает вас способным принять этот обет.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Обет Бодхисаттвы

Индийский наставник Шантидева отмечал в одной из своих работ, что наше драгоценное человеческое существование, с возможностью и свободой для духовного развития, обрести крайне сложно, а уж если мы добились этой возможности и не пользуемся ей, то как можно рассчитывать, что такая возможность появиться еще в будущем? Дело здесь в том, что человеческое перерождение, которое мы сейчас испытываем, не является чем-то случайным, в чем нет смысла, и что дается без усилий; оно представляет собой то, что приходит с большими трудностями, что случается чрезвычайно редко. У нас есть возможность и свобода развиваться, идеально, до достижения состояния Будды, или по меньшей мере, до состояния реализации бодхисаттвы. Учитывая то, насколько редким является драгоценное человеческое состояние существования, и однако же, если мы не можем правильно оценить такую возможность и то, как она редко выпадает, и ни как не используем ее, когда она действительно присутствует, то, когда мы заканчиваем эту жизнь, и ум идет в следующие состояния опыта, - как можно тогда рассчитывать, что такая редкая возможность появится снова?

В учениях как сутры так и тантры сказано, что для того, чтобы достичь уровня полного просветления или, чтобы двигаться путем бодхисаттв, должен существовать некий элемент, который называется бодхичитта, просветленное отношение.

Для того, чтобы развить это качество бодхичитты, это просветленное отношение, практикующему необходимо иметь определенное понимание. Во-первых, у нас должно быть некоторое представление и понимание о собственном уме, в котором и возникает это переживание бодхичитты. А так же, у нас должно быть понимание того, что мы и все остальные чувствующие существа являемся непросветленными и движемся в круговороте обусловленных перерождений. Короче говоря, у нас должно быть, по меньшей мере, некоторое понимание состояния самсары, непросветленного существования и возможности нирваны, просветленного состояния существа. Тогда в уме может начать развиваться истинная бодхичитта. В противном случае, это все равно, что стрелять из лука в гуще темного леса, когда мы в сущности не знаем, в каком направлении целиться, и у нас нет ни малейшего представления, попадем ли мы в мишень или нет.

Переживание бодхичитты является всецело личным опытом. Именно наш ум переживает это качество бодхичитты. В настоящее время у нас имеется смутное представление об уме. Мы думаем о "моем уме", но что, на самом-то деле, думает так? Сам ли ум, или здесь что-то отличное от ума? Нам необходимо понять побольше относительно того, что мы фактически испытываем, когда думаем о собственном уме.

Поскольку именно ум порождает бодхичитту и переживает ее, этот же ум постулирует свое собственное существование. Нам надо уметь различать между тем, что составляет природу самого ума, и ментальными построениями, возникающими из этого ума. Будда говорил, что можно начать с рассмотрения физического тела. В целях этого анализа, он разделил физическое тело на наружную систему - кожу, волосы, мясо, кости и так далее, и на внутреннюю систему внутренних органов. Если рассмотреть эти различные части тела, то ни в одном из них отдельно или в совокупности с другими нельзя помыслить "я" или себя, потому что простое физическое вещество не обладает сознанием. Ни одна часть тела, ни один орган в теле, не способен породить такое впечатление о себе как о "я", и поверить в это впечатление "себя", потому что у этого органа или части тела нет сознания.

Будда сказал, что это правда, но нам важно самим, удостовериться в этом, полагаясь на собственный опыт. Если осмотреть все тело, находим ли мы там что-либо такое, что можем назвать "я"?

Если мы не находим "я" в физическом теле, тогда, возможно, следует взглянуть на ментальную сторону нашего опыта. Находится ли тот ум, который мы переживаем, вне или внутри тела? Расположен ли он в какой-либо части тела? Если там есть "я", нам следует надежно найти и описать его. Если мы не обнаруживаем его, тогда скорее всего мы придем к заключению, что ум пуст, что нет такой вещи, как сам ум.

Идеально, если бы это исследование проводилось в течение долгого времени на основании личного опыта медитатора, при постоянном сопоставлении и общении с гуру или наставником по медитации, с целью получить необходимые указания, тогда мы пришли бы к личному пониманию существования или несуществования такой вещи, которую можно было бы назвать умом или "я".

Будда описал "я", как исключительно ментальную конструкцию. Ум мыслит себя таким образом, что переживает себя как "я" или эго. Но, говоря по правде, ум - не отдельная вещь сама по себе. Мы не можем найти ничего в пределе реального, что могли бы назвать "я", чего-то осязаемого, твердого, действительного и находящегося внутри, чего-то, что имеет форму или очертания или цвет или размер или местоположение.

Будда описал природу самого ума как пустую, подобную пространству, лишенную всяких ограничивающих характеристик. Как пространство не имеет формы и цвета, размера или фигуры, также - и сам ум. Будда не остановился на этом, он сказал, что ум - не просто пространство, пустое пространство, ведь ум не мог бы действовать: ум не мог бы думать, переживать, если бы он был пустым. Пустое пространство, как мы знаем, не обладает сознанием, не способно действовать или переживать.

Второй характеристикой ума, согласно Будде, является его сияющая или ясная природа. Сияние ума не имеет ничего общего со зрительным переживанием; это - присущая уму способность знать или переживать.

Кроме того Будда говорил о динамическом качестве ума, которое называется в том, что ум неограничен, или же не имеет препятствий в своем проявлении. Если бы уму что-либо мешало проявляться, тогда бы возможность переживать не смогла бы преобразоваться в переживания, мысли, воспоминания, ощущения, восприятия и тому подобное. Однако же, существует качество беспрепятственности, неограниченности в смысле того, что потенциал ума может актуально выражать себя в форме сознания. Ум может на самом деле воспринимать форму и звук, может проводить различия и точно испытывать вещи такими, какими они являются.

Описывая ум таким образом, Будда описывал нечто, в сущности пустое и неуловимое, что не имеет ни каких ограничений. Пространство - всеохватывающее; также и ум. Когда мы говорим об уме, который в сущности пуст, не имеет ни фигуры, ни формы, ни цвета, ни размера, ни местоположения, тогда мы не можем сказать: "Вот, этот мой сущностно пустой ум кончается здесь; а дальше его нет." Пространство не подчиняется таким определениям; равно как и ум. Всюду, куда проникает ум, присутствует его ясность. Всюду, где присутствует ясность, динамическая или же не имеющая препятствий природа способна перевести эту ясность в переживание. Сознание не ограничено временем и пространством, говоря с предельной точки зрения. И вот почему, даже на нашем теперешнем отчасти ограниченном уровне опыта, мы можем подумать о каком-нибудь месте, например, Китае, и образ этого места немедленно всплывает в уме. Уму нет ни какого дела, что от сюда и до туда огромное расстояние.

Природу самого ума в Буддизме называют Татхагатагарбха. Это - природа Будды, потенциал просветления, который присутствует во всех и в каждом живом существе. Пока у какого-либо организма имеется чувствительность или сознание, в нем присутствует та самая природа ума. Фундаментальная природа самого ума, в пределе, не является чем-то таким, что можно описать на языке величины или размера, или с эволюционной точки зрения; мы говорим о чем-то таком основном, что каждое живое существо испытывает как внутренне присущее.

Мы называем такую чистую природу ума - чистым умом, - Татхагатагарбха, или природа Будды. В качестве сравнения, можно представить себе ее в виде прозрачной воды, которой присуще чистое нетронутое осознание. То, что мы сейчас испытываем является смесью чистоты и нечистоты, ясности и запутанности, просветления и непросветления, как если бы в воде была взбаламучена тина, на время делающая ее прозрачность менее ясной.

Наиболее существенным уровнем этого состояния в уме является просто незнание, неведение; ум не осознает непосредственно свою истинную природу, Татхагатагарбху, но вместо этого переживает уровень запутанности, который настолько фундаментален, что мы можем говорить о нем, лишь как о со-возникающем, одновременным с самим умом. Все время, пока существовал ум, существовало неведение; никогда не было непосредственного осознания природы самого ума. Этот один наиболее существенный уровень запутанности в уме, который мы выделили, формально называется со-возникающим неведением.

Вследствие этого фундаментального незнания, этого основного искажения в уме, возникают дальнейшие искажения. Сущностная пустота ума превращается в жесткое переживание "я" или эго, чего-то центрального и жесткого, что подменяет непосредственное переживание сущностной пустоты самого ума. Взамен, ум постулирует жесткое искаженное представление о "я". То, что стало бы непосредственным опытом сияющего потенциала ума, вместо этого, превращается в искаженное переживание чего-то отличного от "я", чего-то отличного от субъекта. С этого момента, мы действуем в рамках двойственности. Происходит полное разделение на себя и иное, на субъект и объект, мы испытываем переживание этих двух полюсов, как совершенно отдельных и независимых друг от друга. Этот уровень дуалистической фиксации является вторым уровнем запутанности, который мы можем выделить при рассмотрении ума, на тибетском языке его формально называют "бак-чаг" [bag.chags], что значит привычка или привычная тенденция. Ум привык переживать в терминах "я" и иное. До тех пор пока мы в самом деле не достигнем просветления, двойственное цепляние будет оставаться элементом нашего опыта.

Эмоциональные противоречия или столкновения являются третьим уровнем запутанности, который можно выделить в уме. Переживание эмоционального отклика базируется на отношении субъекта к объекту. Наиболее существенных из этих эмоциональных реакций - три. Первое - это привязанность или тяготение субъекта к объекту, который кажется приятным. Затем - отвращение или агрессия к объекту, который кажется угрожающим. Помимо этого в уме есть безразличие или глупость из-за того, что присутствует неведение или же недостает внимания по отношению к тому, что действительно имеет место. Невежественный ум беспокоит внешняя связь между субъектом и объектом, тем временем как понимание сущностной природы ума отсутствует. Из основных эмоций привязанности, отвращения, и апатии возникает вся совокупность эмоционального переживания. В текстах традиционно говорится о 84.000 эмоциональных ситуациях, могущих произойти, коль скоро, в качестве первичных эмоций, взяты данные три разновидности.

Наконец, существует уровень сознательной деятельности или кармы. Действия, мотивированные такой эмоциональной запутанностью, при посредстве тела, речи или ума, - могут быть положительными или же отрицательными. Именно вследствие установления и усиления данных положительных или отрицательных кармических тенденций, мы все время способствуем запутанности и страданию; которые составляют цикл обусловленного перерождения.

В описываемой смеси переживаний, которую мы испытываем, присутствует природа Будды, фундаментальная природа самого ума, которую мы назвали Татхагатагарбха. Присутствует так же аспект примеси, - уровень неведения, двойственного цепляния, эмоциональной запутанности, и кармических тенденций, усиленных действиями, мотивированными этой запутанностью. Вот та ситуация, которую мы испытываем в настоящий момент, как чувствующие

существа, как непросветленные существа в круге новых рождений. Можно представлять себе, что это - муть, смешанная с чистой водой, делающая ее прозрачность менее ясной.

В Буддийских учениях имеются термины, употребляемые для обозначения этих разнообразных граней нашего опыта. Мы используем термин "алая", что значит первоначальный или фундаментальный уровень, однако, мы различаем между алаей и алая видьяной. Алая - это ментальное запредельное осознание, являющееся природой самого ума, чистым умом; алая видьяна - это фундаментальный уровень беспорядочного сознания или запутанности, из которого возникают четыре уровня омраченности. Наше переживание сейчас - это смесь чистой и нечистой алаи. В ходе духовной практики нечистая алая удаляется, с тем чтобы дать возможность беспрепятственно проявиться чистой алае. Тибетский термин "Санг-гье" [Sangs.rgyas] является переводом санскритского термина Будда. "Санг" значит удалить, "гье" значит проявиться. Духовный процесс становится процессом устранения мешающих факторов, с тем чтобы то, что неотъемлемо присуще, могло беспрепятственно выразиться.

Среди всех эмоций, которые подталкивают наши действия, как непросветленных существ, - гнев и агрессия являются наиболее разрушительными. Гнев не только представляет собой главную причину увековечения запутанности круга новых рождений, но, кроме того, является сильнейшей причиной, способствующей, перерождению в мире ада. Там, испытываемое страдание, оказывается прямым результатом агрессии в уме и следствием кармической тенденции, установленной этой агрессией. В Махаяне, акцент делается на развитии любви и сострадания, не только как на противоядии от гнева, но еще и как средстве, при помощи которого, мощная энергия, которая в обычной ситуации выразилась бы в виде гнева, выражается в качестве любви и сострадания. Мы, в известном смысле, преобразуем гнев, поэтому, вместо того, чтобы стать одной из наиболее разрушительных сил, он становится самой созидательной силой, способствующей нашему достижению просветления.

То, что мы называем бодхичиттой, или просветленным отношением, имеет два аспекта. Первый - это развитие любящей доброты и сострадания. Второй - это переживание шуньяты, пустоты ума и всех феноменов. В теперешней ситуации нашу запутанность увековечивает впечатление, будто все, что мы испытываем - совершенно реально. Ум рассматривается, как предельно реальный сам по себе. Мы переживаем ум как вещь, как что-то жесткое, и переживаем все то, с чем ум вступает в контакт, как самостоятельные вещи сами по себе. Мы принимаем условную реальность, как предельную или окончательную, и остаемся захваченными в циклическом процессе самсары, обусловленного перерождения. Вот что заставляет ум переходить от одного состояния запутанности к другому.

Когда мы понимаем природу ума и переживаем пустотность ума, вслед за этим идет понимание того, что весь феноменальный мир является выражением ума, а не чем-то само по себе реальным. Он имеет только условную действительность, и лишен какой бы то ни было предельной реальности. На данном этапе мы уже не можем избежать того, чтобы стать просветленными, равно как до этого, мы не могли не быть непросветленными. Достижение просветления основано на понимании и опыте сущностной пустотности и неуловимости ума, и на понимании того, что всякий аспект нашего опыта в феноменальном мире являлся условной действительностью, лишенной какой бы то ни было предельной реальности. Этот опыт предельной нереальности ума и его переживаний является предельным или окончательным переживанием. Вот что мы называем предельным или абсолютным аспектом бодхичитты.

Итак, говоря о бодхичитте, можно выделить предельный или абсолютный аспект, то есть шуньяту, переживание пустоты ума и всех феноменов; и относительный или условный аспект бодхичитты, то есть, любящую доброту и сострадание, которые мы развиваем, будучи ответственными перед другими

существами. Эти два аспекта идут бок о бок, и когда мы принимаем обет бодхисаттвы, то принимаем его имея в виду их оба. И точно так же мы сохраняем наш обет бодхисаттвы, развивая эти два аспекта на собственном опыте.

Путем понимания и переживания природы самого ума как сущностно пустой, мы приходим к дальнейшему пониманию того, что любое феноменальное переживание ума - так же лишено сущности; феноменальное переживание берет свое начало в уме, и столь же сущностно пусто, оно не может быть реальным. Чтобы прийти к переживанию этого нам надо понять, что, хотя предельной природой ума и является его сущностная неуловимость, тем не менее, существует неверное представление, будто есть такая вещь, называемая умом, и из-за этого представления, чувствующие существа в круге новых рождений подвержены запутанности.

Мы начинаем видеть, что то, что переживает каждое существо, все равно что сон. Когда мы засыпаем и видим сон, там есть целый мир, в котором мы обитаем; когда мы просыпаемся, то понимаем, что это был лишь сон, не настоящий, ни с одной предельной точки зрения. Сны - это временные условные творения ума, которые ум проектирует, а потом переживает, будто они - что-то отличное от него. В конечном счете, всякое состояние существования, которое испытываем мы или любые другие существа во вселенной, происходит из ума и переживается умом, в качестве его собственной проекции.

Рост нашего личного осознания пустоты ума приводит нас к заключению, что именно из-за отсутствия непосредственного переживания, мы продолжаем страдать и остаемся в ловушке запутанности. Мы понимаем, что, равно как и мы сами, все и каждое живое существо находится под ошибочным впечатлением, будто что-то (something) существует там, где нет ни какой вещи (thing); будто существует некоторое "я" там, где нет ни какого "я"; будто существует некоторая истина там, где нет последней истины. Из-за таких неверных взглядов, все чувствующие существа продолжают действовать в рамках запутанности. Это - фундаментальная причина страдания и запутанности, которые испытывают существа. Когда мы начинаем видеть вещи под таким углом зрения, то обнаруживаем, что любовь и сострадание к существам неуклонно возрастают.

Характеризуя ум, как что-то неуловимое, мы подразумеваем, что он не рождается и никогда не умирает. Всегда было так, что существует пространство; всегда было так, что существует ум. Всегда будет так, что существует ум, точно так же как всегда будет так, что существует пространство; пространство и ум - не вещи, которые ведут себя согласно обычным свойствам вещей, которые создаются в некоторый момент, и которые исчерпываются в некоторый момент в будущем. Вечность присуща природе самого ума.

Тогда можно задать вопрос: "Что такое процесс перерождения, который подразумевает постоянную смену рождений и смертей, снова и снова?" Здесь имеется в виду условный уровень иллюзорной видимости, которая предстает перед умом, создавая впечатление, будто имеют место рождение и смерть. На предельном уровне, однако, природа самого ума не подвержена процессу рождения и смерти. Физическое тело, которое мы теперь испытываем, и благодаря которому ум переживает мир, является результатом кармических тенденций в уме, достигших полного созревания. Это называется воплощением или полным созреванием, но оно остается в пределах нереальным, в том смысле, что оно непостоянно. Физическое тело умирает, но ум нет. Ум непрерывен при переходе из одного состояния существования в другое.

Физическое тело в мире богов или человеческом мире является результатом различных кармических тенденций, которые были закреплены положительными действиями в предыдущих жизнях. Но можно видеть, что все обстоит не так просто; нет всецело одной или совершенно другой ситуации, потому что хорошее и плохое перемешано. Существо может переродиться в мире людей, в

довольно высоком состоянии перерождения, но мало прожить, много страдать физически и умственно, встречать полно препятствия и тому подобное. Все это результаты негативных кармических тенденций, вперемешку с положительными. С другой стороны, может преобладать отрицательное, и существо будет испытывать нижнее состояние перерождения в мире ада и в мире прет. Физическое воплощение – это полное созревание кармы, когда приобретают твердый физический организм за некоторое число временных интервалов.

Наш ум, который в настоящий момент переживает данное состояние физического перерождения, до этого испытывал бесчисленное количество других разновидностей физического перерождения. Мы не можем сказать даже миллионов или сотен миллионов; это был бесконечный процесс новых рождений из одного в другое состояние, дошедший вплоть до теперешнего времени. Понятно, что, раз существует такая бесконечная шкала времени, то каждое существо во вселенной, в некоторый момент, было непосредственно связано с нами. Будда описывает это, говоря, что каждое существо во вселенной было нашим отцом или матерью, не один но много раз. Поскольку существует бесконечное число существ, и поскольку умы этих существ участвуют в бесконечном процессе перерождений, то благодаря кармическим связям, которые были установлены, каждое из этих существ имело контакт с любым другим. Будда сказал, что если бы мы посчитали количество раз, когда отдельное существо становилось нашей матерью или отцом, это число оказалась бы несравненно больше числа мельчайших крупинок во всем мире.

В каждом из этих состояний существования, в котором у нас был тесный контакт со всяким другим существом, к нам проявляли участие и доброту, как и в случае наших теперешних родителей в этой жизни. Настоящая ситуация оказывается такой, что громадное большинство тех существ, которые были нашими родителями, переживают в данный момент нижние состояния перерождения в мирах ада, мирах прет и мирах животных; они испытывают прямой результат своей негативной кармы и сильно страдают. Оставшаяся доля существ, которые были нашими родителями, находятся в верхних состояниях существования, но непосредственно способствуют своему будущему страданию, продолжая усиливать негативные кармические тенденции своими отрицательными или запутанными действиями. Когда мы сталкиваемся с такого рода картиной, у нас естественно развивается любящий и сострадательный отклик ко всем этим существам.

Таким образом, итак, обет бодхисаттвы, дается в контексте указанных двух аспектов бодхичитты, абсолютного, – понимания пустотности ума и всех феноменов; и условного или относительного – любви и сострадания, пробуждаемых ко всем остальным существам. Мы принимаем обет с настроением, развить в уме данные два аспекта бодхичитты, и исполняем это, следуя практике Шести парамит или Шести Свершений Махаяны: щедрости, нравственности и этики, терпения, усилия, медитативной устойчивости, и мудрости. В последних двух – ментальной или медитативной устойчивости и мудрости, отражен взгляд Махаяны. Первые два, щедрость и нравственность или этика, составляют правила поведения Хинаяны. Центральные два совершенства терпения и усилия применимы к обоим путям. Все шесть совершенств вместе приводят нас к развитию любви и сострадания, и переживанию шуньяты, двум аспектам обета бодхисаттвы.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Обязательства Ваджраяны и четырнадцать коренных падений

Понятие обязательства и участия в практике можно рассматривать на трех уровнях. Есть внешний уровень практики Хинаяны, касающийся нашего индивидуального образа жизни, как выражения стремления к просветлению и освобождению; есть внутренний уровень мотивации относящийся к обету бодхисаттвы и дисциплины Махаяны; и есть тайный или скрытый аспект тантрического самайя. Основой всех этих уровней участия и обязательства является обет прибежища, - опра, на которой в практике Буддадхармы могут быть выстроены все остальные.

Обет прибежища предполагает доверие и преданность Будде, как в форме просветленного состояния существа так и в виде человека, достигшего этого состояния просветления. Чем более мы получаем представление о состоянии Будды, тем более мы готовы развивать доверие и преданность, благодаря пониманию тех бесподобных качеств, которые возникают при достижении просветления.

Физическая форма просветленного Будды отмечена тридцатью двумя главными и восемьюдесятью малыми признаками физического совершенства, ими его тело отличается от обыкновенной человеческой формы или даже от формы бога в круге перерождения. Речь такого полностью просветленного существа наделена шестьюдесятью достоинствами, делающими ее совершенным средством для общения и передачи учений. Сознание, которое переживает полностью просветленный Будда, отмечено многими качествами, которые отличают его от обычного человеческого состояния осознания. Чем больше мы узнаем об этих физических, вербальных и ментальных качествах просветления, тем лучше, поэтому, наша позиция для развития веры в состояние Будды, как духовную цель, и для развития доверия к Будде, как учителю, говорящему с уровня просветления.

Даже если у нас нет детального интеллектуального понимания этих качеств, можно принимать прибежище с убеждением, что мы принимаем его в чем-то, что представляет собой предельное духовное развитие. Это убеждение является базисом для принятия обета прибежища, пусть даже только в связи с этой жизнью; мы принимаем прибежище с сего момента и до тех пор пока не умрем.

Положительную сторону принятия прибежища в Просветлении и в Будде составляет развитие доверия и преданности. Принятие прибежища также подразумевает один запрет. Нам не следует принимать прибежище в мирских богах. Здесь вовсе не делается попытки приуменьшить значение других религий. Мирской бог в данном контексте означает - находящийся все еще в круге перерождения. По определению, мирские боги - это самсарические боги. Если мы принимаем прибежище в существах, которые не вышли из круга перерождения, мы не стремимся к окончательному.

Второй источник прибежища, Дхарма, распадается на две категории. Существуют традиционная сторона или писания Дхармы и аспект опыта. Писания - значит авторитетные учения традиции Будды, в особенности, учения Господа Будды, которые были даны им с его просветленного уровня единственно ради блага существ. Польза от них - временная, позволяющая существам обрести большее спокойствие ума, или же окончательная, предоставляющая существам средства освободиться от страдания и запутанности и достичь просветления. Все 84000 собраний Буддадхармы, эта безбрежная и глубочайшая система учений, подходит под классификацию писаний Дхармы.

С другой стороны, присутствует личностный, опытный аспект Дхармы, когда мы развиваем в себе тот же опыт, что и описанный в учениях. Например, мы получаем учения по медитации на сострадании, и используя эти учения, по-настоящему можем пробудить высшее сострадание, сделав частью нашего опыта. Мы можем получить учения о том, как развивать веру и пре-

данность, и благодаря им воспитать искреннюю не вымышленную преданность Трем Драгоценностям и нашим гуру. Или же мы можем получить учения по практике шаматхи и развить спокойствие ума, пережить самим эту устойчивость. Во всех указанных случаях, когда мы пытаемся развить тот опыт, который описан в учениях, мы принимаем прибежище в данном опытном аспекте Дхармы.

Принятие прибежища в Дхарме имеет положительный и запрещающий аспект. Положительный аспект состоит в признании Дхармы, в качестве чрезвычайно благотворного пути, и следовании этому пути пока с максимальной отдачей себя изучению и практике. Запретительная сторона говорит, что приняв прибежище в Дхарме, мы должны пытаться удалить из нашей жизни всякое действие, причиняющее вред или страдание другим существам; мы должны развивать, как можно старательнее, ненасильственный и мягкий подход к остальным существам во всем, что делаем.

Наконец, остается драгоценность Сангхи, третье духовное начало, в котором мы принимаем прибежище, как практикующие Буддадхарму. Опять, имеется два аспекта такого понятия Сангхи. Есть благородная или возвышенная Сангха, которую составляют существа, достигшие самых высоких уровней реализации с первой по десятую ступень Бодхисаттвы. Это значит самые продвинутые, хотя и не окончательные состояния просветления. И есть обычные люди, передающие учения. Здесь это - представители монашеского духовенства, чьей функцией является осознать и передать учения, и действовать в качестве наставников, на основании их собственного личного опыта.

Когда принимают прибежище в Сангхе, присутствует утвердительная и запрещающая стороны. Нам надлежит развивать положительные связи с Сангхой, слушаться и следовать советам, получаемым от наших гуру и духовных друзей. С другой стороны, принятие прибежища в Сангхе подразумевает, что нам не стоит слушаться или поддаваться влиянию дурных товарищей, которые могли бы нас запутать или увести в направлении противоположном нашему духовному развитию. Сюда можно включить, например, всякого, кто попытался бы подточить наше основное доверие, например, к карме, говоря, что можно вести себя как заблагорассудиться. Хотя, возможно, трудно избавиться или отказаться от такого человека, но, несомненно, нам не обязательно выслушивать подобного рода советы.

На уровне обетов Пратимокши, или обетов индивидуального освобождения, существует подразделения на обеты мирян, придерживающихся безбрачия, начальные обеты монаха и монахини, и полные посвящения монахов и монахинь. Словосочетание Пратимокша или индивидуальное освобождение, используемое для описания этих обетов, так же характеризует данный подход. Это - личный образ жизни, который мы выбираем, признавая, что в нас присутствуют определенные склонности, противоречащие нашему духовному развитию, и вредоносные для других. Принятие обета - это попытка управлять этими склонностями. Здесь двойной акцент, но, поскольку он делается с личностной точки зрения, данные посвящения называется обетами индивидуального освобождения. Рассматривая уровни посвящения Пратимокши, мы видим, что в случае мирянина, придерживающегося безбрачия, существует пять главных обетов, из них четыре основных и один дополнительный, касающийся применения одурманивающих веществ. В случае начальных посвящений монахов и монахинь, число этих обетов увеличено до десяти основных обетов, а в некоторых традициях доведено, в целом, до тридцати. В случае полностью посвященного монаха, существует всего 253 обета, которые следует соблюдать. В каждом случае, ударение делается на том, чтобы удалить из нашего поведения те поступки, которые противоречат нашему освобождению или же причиняют вред другим.

Для людей, вроде нас, которые лишь только получили контакт с учениями и начинают практиковать, личное посвящение может показаться весьма обременительной штукой. Но если мы тверды в намерении сдерживать обязательства, практикуя Буддадхарму, то познакомившись ближе, мы обнаружим, что их

всего проще сдержаться, потому что единственно, к чему они имеют отношение, - это к физическим и вербальным действиям. Меньше они касаются мотивации и больше того, как она выражается в физическом и вербальном действии, так что наша попытка контролировать действия лежит полностью во внешней сфере того, что мы делаем физически или того, что говорим словами.

Далее мы переходим к обету бодхисаттвы в Махаяне, мы сдвигаем акцент в сторону нашей мотивации. Сутью обета бодхисаттвы является попытка не приносить вред ни в чем, что мы делаем, и более того, быть полезным насколько это только возможно. Все средоточие обета оновывается на доверии и уважении к Будде и Бодхисаттвам, как высшим духовным примерам для нас, и, с другой стороны, нашем сострадании и любящей доброте к остальным существам. Этот обет затрагивает уровень ума, а не только действий тела и речи.

При соблюдении обета бодхисаттвы существует две основные западни, которых следует избегать. Во-первых, мы не должны развивать негативное отношение ни к одному существу, независимо от того, насколько незначительна может быть данная форма жизни. Как только мы решили: "Это существо мой враг, и я обязан сделать ему плохо, или же не работать на благо этого существа, или не защитить его от зла, если это и будет в моих силах," то мы совершили серьезное нарушение нашего обета бодхисаттвы. Второе, утрата веры в нашу способность исполнить обет бодхисаттвы так же составляет его нарушение. Подумать: "Кажется, это слишком трудно. Я просто не могу работать на благо всех существ. Лучше бросить и заняться, чем полегче," - значит утратить главное, пойти против самого духа обета. Поскольку мы имеем дело с едва уловимыми побуждениями, этот обет гораздо более трудно сдержать. По этой причине, соблюдение его сказывается чрезвычайно благотворным образом. Если мы можем принять обет бодхисаттвы и соблюдать его с хорошей верой, то польза от него невероятная.

В связи с обетом бодхисаттвы, очень серьезным проступком было бы обманывать или вводить в заблуждение тех, кого мы почитаем, например, наших духовных учителей или Три Драгоценности. Обманывать или манипулировать другими существами каким бы то ни было образом - так же очень серьезное нарушение. Когда мы принимаем обет Бодхисаттвы, присутствует определенное обязательство признавать и чтить те связи, которые у нас имеются с людьми, как в духовном контексте, например, с духовными учителями, настоятелями, наставниками и советниками; так и с людьми, которые выполняют аналогичные функции в мирской обстановке, с такими как наши родители и учителя в миру. Попасть в ситуацию, когда мы получаем что-то доброе, путем наставления и указания, от этих людей, а затем нарочно подводим их, отказываясь слушать их советы, или же бываем нечестными и невосприимчивыми к тому хорошему, что они дают нам, - становится чем-то очень серьезным с точки зрения обета бодхисаттвы.

Кроме того, всякий, кто принял на себя данный Махаянский обет, должен пытаться не возбуждать ни в ком сожаления в случае, когда этого не требуется. Предположим, мы увидели бы кого-нибудь, кто делиться своим богатством совершенно бескорыстно, и сказали: "Лучше бы вам этого не делать. Если вы будете так поступать, то в будущем станете бедным, а тогда, кто позаботится о вас?" Заставить этого человека пожалеть о своем великодушном намерении - оказывается очень серьезным нарушением обета бодхисаттвы.

Эти четыре предписания тому, кто принял обет бодхисаттвы, называются четырьмя запрещающими дхармами, четырьмя запретными действиями, идущими вразрез с духом нашего обета бодхисаттвы. В традиции обета Бодхисаттвы, мы обнаруживаем, что обязательств может быть довольно много. Далее, в Махаяне существуют, так называемые, восемнадцать коренных падений, а одна традиция добавляет, кроме того, еще сорок шесть правил. Однако, общим для всех этих правил пунктом, является необходимость устранить из наших

действий тела и речи все причины вреда для других и истребить в уме все злонамеренные или нечистые, или отрицательные побуждения по отношению к другим.

Таким образом мы переходим к тантрическому уровню обязательства, самайя Ваджраяны. Мы получаем тантрическое самайя, когда получаем инициацию от нашего Ваджрного гуру; процесс инициации формально вводит нас на путь Ваджраяны, так что, считается, с этого момента начинает действовать наше обязательство на данном уровне самайя. Тантрическое самайя может быть весьма сложным. В традиционной литературе, можно найти упоминания о четырнадцати коренных падениях в Ваджраяне, о восьми второстепенных падениях, а в некоторых классификациях, о двадцати одном аспекте обязательства тела, речи и ума. Некоторые тексты пользуются настолько подробной классификацией, что перечисляют 1.100.000 обетов, являющихся частью тантрического самайя.

Атиша, самый знаменитый индийский учитель, пришедший в Тибет учить Джарме, известен своим замечанием, что, когда он принял обеты индивидуального освобождения полностью посвященного монаха, то был способен, благодаря весьма выверенному поведению, содержать их в полной чистоте и ни разу не допустил ни единого нарушения этих обетов, что было настоящим подвигом. Однако, когда он принял обет бодхисаттвы, то осознал, что промахи возникают и здесь и там. Потому как обет Бодхисаттвы можно поправить и восстановить, если мы совершенно честны с собой и очень быстро признаем свои негативные побуждения и отрицательные поступки, стоит им появиться, Атиша был способен, благодаря такого рода добросовестной честности, узнавать эти промахи, когда те случались, сознавать их, очищаться от них и восстанавливать обет бодхисаттвы. Потом он сказал: "Когда я принял тантрическое самайя, то осознал, что число раз, когда я нарушал и букву и дух тантрического обязательства, было невозможно сосчитать. Я напоминал себе чистую тарелку положенную на землю во время пыльного урагана, наблюдая как пыль осаждается на гладкой поверхности тарелки. Единственное что не дало всем этим нарушениям превратиться в серьезное препятствие для меня, было то, что я постоянно признавал и сознавал свои недостатки, и очищал себя от них."

Люди, слушавшие Атишу, запротестовали, говоря, что, как послушать, так тантрическое самайя настолько трудно слержать, что никто бы не достиг просветления. Атиша ответил: "Нет, я не совсем это имел в виду. Просто, когда мы практикуем Ваджраяну, нам приходится сознавать эти нарушения и делать сознательные попытки очистить себя." В Ваджраяне имеются очень искусные средства такие как, например, медитация и повторение мантры Ваджрасаттвы. Всего одно повторение мантры может очистить нас от целой горы нарушений самайя.

На практическом уровне, наиболее важными вещами для тех, кто приступает к практике Ваджраяны оказываются четырнадцать коренных падений. Они перечислены в таком порядке, что первое считается более серьезным, чем второе, а второе более серьезным, чем третье и так далее, то есть в порядке убывания тяжести нарушений с точки зрения тантрической практики. Тому, кто вовлечен в практику Ваджраяны следует стараться жить согласно этим четырнадцати обязательствам, насколько только возможно в их ситуации.

Первым коренным падением является противоречить нашему гуру. До того времени, пока мы не получили инициацию или учение от кого-либо, как от нашего ваджрного гуру, целесообразнее всего изучить этого человека и дать себе волю критически проанализировать его, чтобы определить, является ли данный человек подлинным учителем и подходит ли нам. Однако, коль скоро мы установили связь и признали этого человека своим учителем Ваджраяны, то единственным уместным отношением может быть отношение полного доверия учителю. Просветлен ли этот учитель или нет, в любом случае нам надлежит считать его просветленным Буддой. Если мы развиваем нега-

тивные взгляды на счет нашего учителя, или совершаем какие-нибудь действия, неприятные для него, тогда мы совершаем первое коренное падение Ваджраяны.

Гуру – самое превосходное поле для совершенствования своей заслуги или духовных качеств, ведь через обращение к гуру, благодаря доверию и преданности, можно накопить океан заслуги. Тексты говорят вполне определенно, что подношение лишь одному волоску или одной поре тела гуру приносит гораздо больше пользы, чем подношение всем Буддам трех времен и десяти направлений. Положительная связь со своим гуру оказывается невероятно мощной, если говорить о заслуге и осознании, которые она может пробудить в практикующем. В практике Ваджраяны, значит, раз установлена связь с подлинным гуру, важно не столько, является ли фактически гуру полностью просветленным или нет, сколько считает ли ученик этого гуру полностью просветленным. Имея такое доверие, ученик получает ту же пользу, как если бы он находился в присутствии полностью просветленного Будды.

В Буддийской Индии, был учитель по имени Шантипа, который очень хорошо знал все учения, но, очевидно, не имел большого опыта этих учений. Тем не менее, он считался очень замечательным наставником. Один ученик получил от него указания и отправился помедитировать над этими учениями, которые получил от Шантипы. После трех лет медитации на наставлениях и учениях он получил, он достиг просветления. Он достиг уровня опыта Махамудры, полного овладения умом, и стал способен летать в небе, благодаря чудесным силам, которые развил в результате просветления. Из-за сильной любви и благодарности своему гуру, он решил вернуться к нему, туда, где тот давал лекции ученикам.

К тому времени Шантипа довольно постарел, после прошедших лет, и пришел в совершенное изумление, увидев человека прилетевшего и приземлившегося перед ним, словно спустившаяся с неба птица. Бывший ученик принялся много простираться перед ним, а затем спросил благословения учителя. Старый учитель взглянул на него и спросил: "Кто ты?" – бывший ученик ответил: "Ну как, я ваш ученик, разве вы не помните меня?"

Шантипа не помнил, и попросил рассказать об их знакомстве. Просветленный ученик подробно изложил то, что он узнал от своего наставника, и сказал, что эти учения привели его к просветлению. Учитель подумал про себя: "Я провел целую жизнь во всей этой дхарме, и ни разу по настоящему не сел и ничего не попрактиковал, чтобы реализовать что-то." Он повернулся к своему бывшему ученику и сказал: "Ты не откажешься дать мне учение?" От своего ученика он получил обратно то же самое учение, которое тот слышал от него в прошлом, с той только разницей, что теперь он действительно практиковал и достиг просветления. Этот ученик стал одним из восьмидесяти четырех Махасиддхов или тантрических святых Буддистской Индии.

Итак, независимо от конкретного состояния развития учителя, нам следует рассматривать его как полностью просветленного Будду, поскольку лишь только посредством такого рода положительной связи с гуру мы открываемся накоплению заслуги, углублению нашей мудрости, саморазвитию, и получению благословения, что приводит к достижению просветления. Признавать учителя негодным и развивать негативное отношение к учителю делается причиной перерождения в состоянии ваджрного ада, самого худшего из всех горячих адв, в круге рождения и смерти.

Серьезность нарушения зависит не только от степени, до которой практикующий развивает негативное отношение к своему ваджрному гуру, но так же и от продолжительности времени, которое проходит прежде, чем мы искренне раскаиваемся и пытаемся как-то возместить ущерб. Если мы позволяем пройти месяцу, после того как мы разошлись с нашим гуру, в тантрах это называется расхождением. Если мы позволяем пройти году, тогда это ослабление нашего самайя. Два года – это нарушение или прегрешение, а после

трех лет - окончательный распад.

Вплоть до того, пока не прошли три года с момента, когда мы впервые проявили негативное отношение, - вполне возможно поправить дело. Мы можем сознаться и признать тот недостаток, который возник, и можем очистить себя и попытаться восстановить положительную связь с учителем. Однако, если мы позволили пройти более чем трем годам, с точки зрения тантры, ситуация, повидимому, безнадежна. Прошло слишком долгое время, и связь нельзя поправить. Тексты говорят, что для такого сознания ни чего другого не остается, кроме ваджрного ада.

Далее тексты говорят об особых методах, которые следует применять для восстановления связи, в зависимости от серьезности и продолжительности ее нарушения. Если мы разошлись с учителем, позволив пройти месяцу, то нам следует сделать подношение ганачакры, ваджрного угощения, чтобы очистить себя от нарушения самайя. Если мы допустили ослабление связи, в течение одного года, то мы должны поднести учителю свое имущество. Если мы дождались пока истекут два года, так что произошло нарушение или прегрешение, то надо сделать подношение своей семьи, детей, супруга или супруги и всего, что у нас есть, нашему гуру, дабы очистить себя и восстановить положительную связь. Если истекло три года, после этого первого коренного падения в Ваджраяне, мы должны быть готовы отдать свою жизнь, чтобы восстановить связь с гуру.

Вторым коренным падением в Ваджраяне считается противоречить или отрицать учения Будды или личные учения, которые мы получили от своего гуру. Здесь имеется ввиду, что нам надлежит делать то, что говорит нам делать гуру, или по меньшей мере, стараться сделать это как можно лучше. По этой причине, когда я учу, как гуру, я стараюсь давать вещи таким образом, что больше побуждаю людей практиковать добродетель насколько им это возможно, и по мере возможности избегать вредоносных и пагубных действий, и стремлюсь не накладывать чересчур много запретов таких, что мы должны делать это или не должны делать то, потому что не хочу поставить человека в условия, когда он может навлечь на себя такого рода ошибку из-за меня, поставившего его в безвыходное положение. Я говорю людям делать лучшее, что они могут. Например, я говорю всем вам, кто является моими учениками, использовать медитацию Ченрезига и повторять мантру Ом Мани Падме Хунг как можно больше, потому что чувствую, что, вероятно, - это единственная наиболее эффективная техника и наставление, которые я могу дать вам. Я не пытаюсь создать фан-клуб, думая, что чем больше людей практикуют Ченрезига, тем более я становлюсь знаменитым, или большее количество людей считает меня в некотором роде ярким примером. Просто мне представляется это наиболее благотворным.

Третье коренное падение в Ваджраяне касается наших взаимоотношений с нашими ваджрными братьями и сестрами, всеми теми мужчинами и женщинами, с которыми мы связаны в результате получения инициации от одних и тех же учителей или в одну и ту же мандалу. Единственным уместным в контексте самайя отношением может быть отношение взаимопомощи между нами и нашими ваджрными братьями и сестрами. Ссоры, злоба, соперничество, недоброжелательность друг к другу, попреки и раздоры между нами и этими людьми - совершенно неприемлемы с точки зрения самайя. Мы должны уважать эту очень важную связь, которую имеем с этими людьми благодаря нашему обязательству по отношению к Ваджраяне. Связь существует, и мы должны пытаться способствовать гармонии и взаимному согласию, взаимопомощи и пользе внутри ваджрной сангхи, как только можем.

В целом, конечно, все существа - наши братья и сестры; мы связаны со всеми и с каждым в отдельности живым существом. Однако, на более формальном уровне, все те, кто вовлечен в практику Буддадхармы, - связаны с нами более тесно, и, в особенности, те, кто занимаются практикой Ваджраяны. Люди, которые имеют одного и того же гуру, имеют одного и того же духовного отца. Все, кто получили посвящение в одну и ту же мандалу, хо-

тя, возможно, и от разных учителей, с точки зрения тантры, имеют одну и ту же духовную мать. Те, кто получили одно и то же посвящение от одного и того же учителя, имеют самую наиболее тесную связь из всех возможных. Они – ваджрные братья и сестры с одними и теми же духовным отцом и духовной матерью.

Четвертым коренным падением является нарушение нашего обета бодхисаттвы. Развивать несправедливое или негативное отношение к какому бы то ни было существу, пусть даже незначительному; причинять вред, не защищать, или избегать того, чтобы быть полезным, даже если можем, – не только нарушает наш обет бодхисаттвы на самом существенном уровне, но с точки зрения тантрической практики вызывает четвертое коренное падение.

В практике Ваджраяны, эти первые четыре заповеди наиболее решающие, с точки зрения важности соблюдения их и серьезности противоречия им. Противоречим ли мы гуру, что является наиболее серьезным падением с точки зрения тантрической практики, противоречим ли мы учениям, которые получили; или же противоречим нашим ваджрным братьям и сестрам или иным существам, или ломаем обет бодхисаттвы, мы серьезно нарушаем наше тантрическое самайя.

Пятое коренное падение в Ваджраяне касается ослабления двух сил в наших телах, которые называются белой и красной бинду; они тесно связаны с сексуальными процессами в наших телах. В медитации Махамудры, в частности, когда мы используем техники "тса лунг" [rtsa.rlung], работающие с чакрами и праджней,двигающейся по всевозможным каналам, эти белая и красная бинду составляют основу развития блаженства и пустоты в медитации. Поскольку уделяется большое внимание сохранению данных бинду для практики, рекомендуется, чтобы тантрический практикующий старался не ослаблять их и не наносить вред этим силам сексуальной активностью.

Шестое коренное падение касается отношения к нашей собственной и чужим духовным системам. С точки зрения Ваджраяны, чернить или ругать какие бы то ни было духовные системы, безотносительно являются ли они Буддийскими или не-Буддийскими, становится коренным падением. Безусловно, внутри Тибетской традиции, можно обнаружить разного типа критику между различными школами, Сакьяпой, Гелукпой, Кагьюпой и Ньингмапой, и это глупо и вредоносно с точки зрения нашей духовной практики. Однако в случае практики Ваджраяны, этот запрет распространяется и на другие религии в том числе, так что тантрический практикующий должен не только избегать пренебрежительного отношения к какой бы то ни было традиции Буддадхармы, но и к Индуизму, Иудаизму, Христианству, Исламу и прочим духовным системам.

Седьмой обет касается обязательства не раскрывать секретных учений тем, кто не подходит для того, чтобы получать их, здесь имеется в виду не обсуждать очень глубокие и тайные понятия практики Ваджраяны с теми, кто не готов принять их, кто открыто отвергает их, или теми, кто не подготовлен к тому, чтобы включиться каким-либо образом в тантрический процесс.

Восьмое коренное падение происходит, когда мы рассматриваем свои физические тела, или скандхи или агрегаты нашего психофизического строения, как нечисты и низкие. Основанием, почему такое представление становится коренным падением, оказывается то, что Ваджраяна видит все священным. Каждое явление – это форма божества (divinity), каждый звук – это звук мантры, и каждая мысль и осознание – это божественная (divine) игра запредельного осознания, опыт Махамудры. Потенциал такой священности присутствует в границах наших теперешних рамок, так сказать, пяти скандх. Признание психофизических агрегатов, составляющих человека, в качестве потенциала Будд пяти семей или пяти элементов, или пяти женских аспектов, и тому подобного, значит признать, что тантра, потенциал такой трансформации присутствует внутри нашей теперешней ситуации. Говорить пренебрежительно об этом потенциале, как о чем-то бесполезном или гряз-

ном или нездоровом - становиться коренным падением; базовым противоречием с точки зрения тантрической практики.

Девятое коренное падение с точки зрения Ваджраяны - это питать сомнения или колебания относительно нашего участия в тантрической практике. Идеально нам нужно иметь полное доверие к тому, чем мы занимаемся в тантре, и не думать: "Ну, наверно это помогает," - а потом снова, - "я не уверен. Может быть медитировать на этом божестве - бесполезно, может это пустая трата времени." Такое двойственное отношение к практике в основе своей противоречит нашему пути.

Десятое коренное падение, по-видимому, покажется чем-то таким, что не вполне подходит к нашему случаю, но его стоит упомянуть. Тексты говорят, что в некоторых ситуациях, когда какие-либо существа действуют особенно злобно и совершают крайне отрицательную карму, которая с неизбежностью приведет их к низкому состоянию перерождения и принесет безграничное страдание другим существам, то для продвинутого практикующего допускается возможность, в состоянии огромного сострадания, прекратить существование этих существ и освободить их от состояния особенно негативного существования. Это должно делаться абсолютно без эгоистических побуждений, из безграничного сострадания, понимания и контроля над ситуацией; поэтому, это не подходит к нашему случаю. Однако, с точки зрения тантрической практики, если имеешь способность сделать это и отказываешься остановить нанесение такого ужасного вреда, тогда как мог бы все изменить самым благоприятным образом, то совершаешь десятое коренное падение.

Одиннадцатое коренное падение Ваджраяны касается крайних взглядов или точек зрения. Здесь избегать следует двух крайностей. Мы либо можем быть наивными реалистами и полагать, что все, что мы испытываем, является абсолютно реальным, и нет ни какой возможности ни для какой другой предельной реальности; или же мы можем принять такое описание шуньяты, будто она означает отрицание всего, и решить, что ни чего не существует, ни что не истинно, и карма - полная ерунда. Вероятность впасть в любую из этих крайностей, наивного реализма или наивного нигилизма, никак не соотносится с правильным взглядом тантрической практики, а, следовательно, составляет одиннадцатое коренное падение.

Двенадцатым коренным падением является отказ учить искренних и заинтересованных людей, которые приходят к нам с верой, чтобы получить учение. Если мы способны учить, такого человека, и если уклоняемся и не учим, мы совершаем это двенадцатое падение.

Тринадцатое падение касается нашего отношения и подхода к тантрической практике и тантрическому ритуалу. Если мы принимаем участие в гана-чакре или в ваджрном угощении, когда ритуал использует мясо и специально приготовленный алкоголь, и мы воздерживаемся от одного из них, на основании того, что оно не чисто, или что это противоречит нашим убеждениям и принципам, - значит нам не удалось понять точку зрения тантры, которая старается превзойти чистое и нечистое, старается превзойти дуалистическое мышление, и нам не удалось распознать и вникнуть в дух такого тантрического процесса преобразования. Увлекаться такого сорта поверхностным дуалистическим цеплянием к явлениям в ходе тантрического ритуала, значит совершать это тринадцатое коренное падение и пойти наперекор духу нашей тантрической практики.

Четвертое коренное падение - унижать женщин, или мысленно своим отношением, полагая, что женщина ниже, чем мужчина, или же словесно выражая эти мнения.

Это были четырнадцать коренных падений в практике Ваджраяны; существует множество дополнительных или вспомогательных к ним аспектов, которые не будут здесь описываться. С позитивной точки зрения, в тантрической практике мы пытаемся постепенно погрузиться физически, вербально и ментально в дьяческое устойчивое состояние, когда наше восприятие формы оказывается нерасторжимым с осознанием формы божества; наше восприятие

звука и речи не отличается от восприятия мантры; и наше переживание мыслей, воспоминаний, представлений и эмоций становится нераздельным с состоянием самадхи. Если мы способны навсегда погрузиться в это состояние на этих уровнях формы, речи и ума, то все 1.100.000 обетов самайя будут совершенно соблюдены.

В Тибете известна история об учителе, который рассказывал о негативном и позитивном действии, добродетельной и недобродетельной карме. Старая женщина, которая присутствовала среди слушателей, поднялась и сказала: "Знаете, Ринпоче, когда вы говорите о пользе практиковать добродетель, я чувствую, что не только вы просветленный, но и я тоже. Я, эта старая женщина. Но, потом, когда вы заговорили обо всех этих негативных аспектах пагубных и недобродетельных поступков, мне показалась, что не одна я обречена, но и вы то же, по-настоящему, в опасности."

Это было краткое объяснение уровней обязательств Хинаяны, Махаяны и Ваджраяны, то есть, обетов индивидуального освобождения, обета бодхисаттвы и тантрического самайя. Как я упоминал ранее, если мы искренне стараемся, посредством тела, речи и ума, развить в себе как можно больше добродетели, и устранить как можно больше негативного, то, с точки зрения практики Буддадхармы, мы делаем все от нас зависящее, и этого достаточно.

.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Практика шаматхи: Медитация с объектом

Существует много методов, которыми мы можем пользоваться, чтобы развить спокойствие и устойчивость ума. Например, мы можем медитировать на форме божества, либо мы можем фокусировать ум на форме семенного слога или же физическом предмете, вроде куска дерева или камня. Теоретически, нет причин, по которым следовало бы отказываться от использования каких бы то ни было физических предметов, в качестве базиса или опоры медитации. Мы могли бы успокоить ум, основываясь на переживании видения конкретной формы, и любой из этих объектов мог бы оказаться пригодным для развития шаматхи, спокойствия и устойчивости ума. Очень эффективным методом, которым мы займемся в настоящей главе, является медитация на бинду, что значит медитация на маленьком светящемся шарике.

Медитация - это умственная практика, используем ли мы базовый подход шаматхи постепенного усиления успокоения и устойчивости ума; или подход випасьяны развития постижения природы ума; или технику Махаяны развития сострадания и шуньяты; или же тантрические фазы построения и завершения. Именно с умом мы медитируем, поэтому мы должны начать с природы самого ума. Чем больше мы поймем, тем больше пользы будет от исполнения конкретной техники.

Когда мы говорим об уме, мы не говорим об объекте. В конечном счете, мы не можем описать ум или сознание в терминах, применимых для описания вещи. Природа самого ума - это ничто, пустота, к уму нельзя отнести каких-либо фиксированных или ограничительных характеристик, вроде формы, цвета, размера или месторасположения. Ум неуловим, а потому сравним с пространством, как не имеющий параметров или границ.

Чтобы получить возможность испытать качество пространственности и неуловимости ума, важным фактором оказывается положение тела. Тело должно быть выпрямлено, но не напряженно и не закрепощено. Уму следует находиться в его естественном состоянии. Нет необходимости думать, что ум внутри или вне тела. Не надо фокусировать внимание в одном или в другом направлении. Единственно, важно дать уму покоиться в пространственном переживании самого ума, при полном отсутствии рассеяния, выдумывания или конструирования.

Поскольку ум не может переживаться осязаемым или ограниченным, мы не можем сказать: "Мой ум - вот от сюда и до сюда, а вне этого, его нет или же он недействителен." Нет жесткой границы, за которой ума нет, а внутри которой он есть. Он не подходит под такие параметры. Однако, из-за того, что у нас нет непосредственного переживания фундаментальной неосязаемости, неуловимости ума, мы пытаемся воспринимать ум, словно он ограничен или фиксирован. У нас имеются наивные представления о моем уме, о моем теле и мысль о том, что ум расположен где-то в теле. Мы ведем себя соответственно этому неверному представлению, будто ум - это что-то такое, что мы можем зафиксировать ограничить или задержать.

Ум, кроме того, сияющ или ясен, не в зрительном смысле, но в том смысле, что он может воспринимать что угодно. Это сияние присутствует одновременно с неосязаемостью пустоты, они не две отдельные вещи, но две стороны одного и того же переживания.

Это переживание, одновременно пустоты и сияния, способно динамически и беспрепятственно проявляться, в качестве осознание ума. Этот познавательный аспект ума не только может, но и действительно воспринимает и переживает. В нашем конкретном случае, познавательный аспект ума пролучает форму пяти физических чувств и, кроме того, внутреннего сознания, которое порождает мысли и идеи, как в некотором роде шестое чувство. Если рассмотреть физическое чувство слуха, к примеру, то мы имеем пустую и сияющую природу ума, выражающуюся благодаря тому, что мы называем слухом-

вым сознанием. Ухо – это просто отдельный физический орган, действующий как средство или путь, при помощи которого сознание выражает себя. Когда мы воспринимаем звук, там присутствуют различные элементы. Сознание выражается как слуховое осознание, а конкретный орган действует как звено между субъективным сознанием и тем, что принимается за объективный элемент, звук в физическом окружении. На самом же деле происходит проявление пустотой, сияющей и неограниченной природы самого ума.

Когда мы практикуем медитацию шаматхи, останавливаясь успокаиваясь на некотором определенном пункте в феноменальном окружении, то мы включаем в этот процесс объект, орган или путь сознания, и само сознание. Эти три фактора сходятся вместе в обстановке восприятия. Если использовать восприятие и эту обстановку чувственного объекта, чувственного органа или пути, сознания или познания, то из данной ситуации может возникнуть большое количество разнообразных уровней реализации и опыта. Она может постепенно привести к спокойной устойчивости ума, и тогда это – медитация шаматхи. Она может постепенно привести к определенному постижению и частичной реализации, хотя и не той, что мы называем полным просветлением. И это – медитация випассяны. Когда достигают окончательного просветления, а обстановка при восприятии – это просто выражение этого просветленного бытия, тогда мы говорим о Махамудре. Поэтому ситуация восприятия, с точки зрения практикующего, может быть шаматхой или переживанием успокоения; переживанием постижения или випассяной; или же переживанием Махамудры, непосредственным окончательным переживанием природы ума и всех феноменов.

Когда мы используем технику шаматхи с объектом, центральным пунктом, то мы используем определенную ситуацию восприятия. Если мы медитируем на статуе Будды, например, то у нас есть объект во внешнем окружении, есть средство или путь для сознания (в данном случае глаза или органы зрения), и есть само сознание, познавательный фактор осознания ума, проявляющийся благодаря органу зрения, как зрительное переживание этого конкретного объекта.

Если мы применяем чисто ментальный подход, когда нет никаких физических объектов во внешнем окружении, и создаем ментальный объект типа светящегося шара или формы божества, ситуация остается прежней. Есть объект, в данном случае не воспринимаемый, как физически присутствующий во внешнем окружении, но тем не менее, такой, на котором, ум фокусируется как на объекте. И это – шестое чувство внутреннего сознания, не физическое чувство зрения, звука, а функционирование ума, в качестве органа чувств, необходимое, чтобы производить объекты. Наконец, есть само сознание, пустое, ясное и неограниченное состояние осознания, выражающееся через внутреннее сознание, для того, чтобы воспринимать ментальный объект. Медитация на форме божества или маленьком светящимся шарике использует тот же самый подход.

В литературе Праджняпарамиты, Совершенной Мудрости, есть такой отрывок: "Сперва появляется я, и все развивается из этого ощущения я" Из этого базового представления о "я" или себе, развивается представление о моем теле, моем уме, моем этом, моем том; и весь мир возникает из такого допущения.

Поскольку у ума существует привычная тенденция переживать в терминах мое и я, помешающих ум в тело, мы можем использовать эту привычку, как средство медитации. Мы представляем себе предмет медитации в форме светящегося шара или сферы, и визуализируем его внутри тела, можно в области сердца. Мы фокусируем ум, который так или иначе всегда концентрируется на я или на теле, и заставляем его оставаться на светящейся сфере, которую мы расположили в теле в области сердца. И сфера света и то что ее осознает – это выражение пустой, ясной и возникающей беспрепятственно природы ума. Как раз это очень важно понимать. Субъект сознания – это проявление ума, и объект или объективируемое переживание шара света –

это так же выражение ума.

Мы можем медитировать, что внутри тела на уровне сердца расположен шарик света величиной с яйцо. Он совершенной сферической формы, белый, сверкающий, прозрачный, трехмерный, образован из света и совершенно лишен твердости. Мы представляем, что эта сфера света находится в области сердца и позволяем уму покоиться на этом светящемся шарике.

Неминуемо, в уме появятся отвлекающие мысли. Однако, с точки зрения медитации, все это - отвлечения, и мы просто отсекаем их и возвращаемся к переживанию сверкающего белого света в сердце.

Эти отвлекающие мысли в уме говорят о том, что, в действительности, медитация происходит. Традиционно считается, что первым указанием на развитие шаматхи, является такое, подобное горному обвалу, переживание каскада мыслей. Мы начинаем осознавать всю активность ума. Постепенно, по мере того как мы развиваем подход шаматхи и накапливаем устойчивость и спокойствие ума, эти мысли, эмоции и отвлечения потихоньку исчезают.

Переживание второй стадии шаматхи будет переживанием медленно текущего потока. Здесь все еще сохраняется чувство активности ума, но она становится гораздо более управляемой и связанной. К сожалению, многие люди испытывают сложности на первой стадии. Когда они начинают осознавать всю активность ума, они принимают это за знак того, что практика где-то непрактична, и что в практике дхармы либо нет благословения либо они сами неспособные медитаторы. Дело не в том, что практика не приносит пользы или благословения, или что мы неумелые медитаторы, а в том, что в уме присутствуют очень плотные слои запутанности и заблуждения. С безначального времени фундаментальное неведение, дуалистическое цепляние, эмоциональная запутанность и карма стали очень крепкими, в особенности, двойственное цепляние и эмоциональная запутанность, вносящие наибольший вклад в ментальное возбуждение, которое мы испытываем во время медитации.

Это указывает на то, что нам придется увеличить наши усилия. Для этого потребуются кропотливость, усердие и решимость практиковать. Так же для того, чтобы практика оказалась успешной, потребуются подлинное усилие направленное на то, чтобы очистить себя от всех заблуждений и помех и развить положительные качества добродетели и глубокого осознания. Традиционно, в учениях утверждается, что нужна не столько медитация сколько акклиматизация. Знакомясь с опытом медитации, мы трансформируем, по сути, сам опыт. Он становится пространством осознания. Медитация - это что-то такое, что мы узнаем. Благодаря медитации мы привыкаем чувствовать по другому. И в высшей точке наш опыт становится переживанием пространственного осознания.

Следовательно, медитация в большой степени основана на привычной практике, акклиматизации к конкретному способу переживания, который сравнивается с переживанием огромного пространства воды с совершенно гладкой поверхностью. Тогда возникает ощущение блаженства, не высшего блаженства, которое нельзя ни ограничить ни исчерпать, но что-то вроде физического и ментального благополучия, выходящего за рамки того, что мы испытывали прежде. Его нельзя выразить в пределах нашей мирской ограниченности. Эта практика является, кроме того, базисом всевозможных психических способностей, например, ясновидения, которое может возникнуть после того, как практика более или менее установилась.

Если в этом пункте мы не получим никаких указаний от квалифицированного учителя, либо потому, что у нас нет контакта с учителем, либо потому, что мы не в состоянии обеспечить выполнение наставлений, мы можем оказаться в тупике. Мы можем захотеть провести свою жизнь, занимаясь культивацией этого блаженного, устойчивого, тихого состояния ума. Однако, с точки зрения духовной практики, это неверно, потому что, хотя такая практика и ведет к более высоким состояниям перерождения в пределах цикла самсары, но она не становится путем к просветлению. Она не может освободить ум и дать возможность превзойти все ограничения, которые при-

водят к новому рождению в круге обусловленного существования. Без сомнения именно эту ситуацию описывал Миларепа, когда говорил: "Не задерживаясь в глубокой заводи шаматхи, дай распуститься цветку випасьяны." Поэтический пример, представленный им, говорит о глубокой, но заводи, в которой мы можем потеряться так, что любой дальнейший рост станет невозможен. Мы оставались бы дремать как лилия, под водой на дне, вместо того, чтобы протянуть стебель на поверхность и расцвести. Не достаточно развить спокойствие ума, мы должны дать возможность распуститься истинному постижению.

В духовном развитии практика медитации дает огромную свободу уму и возможность контролировать свой собственный опыт. Медитация начинается с шаматхи, способности ума покоиться без рассеяния. Коль скоро это основание установлено, любые другие подходы, которые мы используем, такие как развитие дальнейшего постижения, воспитание определенного аспекта нашего опыта, например, сострадания или пустотности, или же применение тантрических методов построения и завершения, окажутся наиболее плодотворными. Дальше необходимо не только добиваться свободы ума с тем, чтобы он стабилизировал себя, но и распространять эту свободу ума на все аспекты нашего опыта. Нам потребуется метод, который быстро и эффективно выполнит это, потому что, за то малое время пока у нас есть мотивация практиковать медитацию, мы можем не успеть ничего сделать.

Один из действенных методов использует расширенную версию приведенного выше примера с медитацией со световой сферой. Мы мысленно ориентируем себя таким образом, что мы смотрим как бы на восток, неважно каково наше действительное расположение. С точки зрения практики, направление перед нами - это восток. Мы медитируем, что там находится сфера аналогичная той, что мы визуализировали у себя в сердце. До нее огромное расстояние. Сотни, тысячи, миллионы километров на восток от нас. Мы задерживаем ум на переживании этой сферы света далеко на востоке. Если бы ум был чем-то твердым или ограниченным, то заставить его пройти все это расстояние было бы весьма проблематичным, но мы не ограничены никакими подобными соображениями. Наш ум имеет полную свободу дотянуться туда и еще дальше, и распространиться повсюду.

В этот момент, мы переносим наше внимание на запад, так сказать, позади нас, и визуализируем сферу света на расстоянии тысяч десятков тысяч километров от нас. Мы даем возможность уму успокоиться в переживании этой сферы далеко позади на западе.

Потом мы переносим фокус нашего осознания в южное направление, которое находится справа от нас, и медитируем, что сфера белого света располагается на расстоянии в тысяч, десятков тысяч километров от нас, и позволяем уму успокоиться в этом переживании. Наконец, мы смещаем фокус нашего осознания на север, что от нас слева, представляя белый шарик света на столь же удаленном огромном расстоянии, и позволяем уму успокоиться без рассеяния в этом переживании.

Следующим шагом мы представляем себе, сразу, все четыре сферы всех четырех направлений, вместе с самой первой сферой в центре груди, и позволяем уму покоиться в этом одновременном переживании. Первое чего мы добиваемся, когда успокаиваем ум в отдельном выбранном переживании, это того, что мы подрезаем наше наивное представление, будто ум заключен в тело, фиксирован и неподвижен.

На деле, мы обнаруживаем, что природа ума вовсе не имеет к телу никакого отношения. Это пустое, сияющее и беспрепятственно проявляющееся состояние осознания, и эта природа самого ума свободно выражает себя любыми способами. Это истинно не только для четырех направлений и центральной точки одновременно, но ведь мы могли бы медитировать в сотнях или миллионах направлений сразу. Наша привязанность к я или это строго ограничивает способность ума выразить себя. Оно все равно как очень тугие оковы вокруг ума. Такого рода подход, не причиняя какого бы то ни

была вреда или порчи уму, постепенно ослабляет оковы и ум получает возможность свободно выражать себя.

Другая польза от такой техники относится к практической стороне дела. Весьма сложно выбрать отдельную вещь и медитировать только на ней. Медитация без рассеяния на шарике в сердце очень часто чересчур превышает возможности начинающего заниматься такой практикой. Перемещая фокус осознания в разные стороны, мы придаем медитации некоторое ощущение открытости. Когда мы слегка устаем при одном подходе, мы просто переносим внимание в другое направление. Это придает уму больше свежести и немного облегчает попытку удержания ума на одном месте. В то же самое время, мы не теряем накопленной при данном подходе пользы от Шаматхи. Поскольку такая практика медитации приносит большую свободу и способность контролировать ум, неизбежно мы приходим к какой-либо важной стадии продвинутой реализации, возможно к первому уровню бодхисаттвы.

На данном этапе, ум способен в совершенстве поддерживать сто состояний медитативного погружения за раз, причем без какого-либо противоречия или конфликта в уме. Еще ум способен проявляться в качестве ста эманаций сразу, достигать просветления или освобождения в ста различных чистых мирах опыта, работать непосредственно на благо ста существ одновременно и так далее. Все эти способности и такая сила ума происходят в результате данной техники медитации.

Вопросы

1Вы рекомендовали нам использовать орган слуха для осознания того, что 1мирские звуки представляют собой соединение звука и пустоты. 0 1Какая связь 1между этим переживанием и переживанием мантры, как союза звука и пустоты? 0

Есть связь в том смысле, что любой звук пуст, независимо от того является ли он звуком произносимой мантры или же звуком одного из элементов окружения. Независимо от источника звука, он пуст, но обычно мы не переживаем вещи таким образом. Мы совершенно убеждены, что звук - это на самом деле звук, он реален, и когда слышим какой-либо конкретный звук, мы думаем о нем, как о вещи самой по себе. Некоторым звукам мы приписываем приятные качества, некоторым другим неприятные. Звук способен играть огромную роль в наших жизнях, либо помогая либо нанося нам вред, все потому, что мы придаем ему так много значения и наделяем твердостью.

Особый подход медитации шаматхи занимается звуком, просто как звуком, совсем не приписывая ему каких бы то ни было свойств, в том числе и пустотности, с целью привести ум к покою. И этот подход пригоден как и любой другой. Мы берем чувственное переживание, как звук, например, и используем его как характерную черту нашего опыта, тогда он может стать базисом развития шаматхи.

Медитацию с божествами так же можно применять для постепенного достижения успокоения и устойчивости ума. Мы визуализируем форму божества и оставляем ум в этом переживании. Если мы обнаруживаем, что ум уходит, не задерживаясь на форме божества, или же мы не способны четко визуализировать, тогда возможно эффективным методом оказывается произносить звук мантры и покоиться в звуке мантры, как таковом. Звук от нашего произнесения мантры закладывает базис или основание для развития опыта шаматхи. Используем ли мы звук элементов, внешний звук, или же мы используем производимый нами самими звук мантры, в качестве основания шаматхи, все это одинаково эффективно.

Все дело, конечно, в том, что как чувствующие существа, как непросветленные существа, находящиеся в круге перерождений, мы имеем очень большой изъян, касающийся того, что мы переживаем вещи с абсолютным убеждением, будто то, что мы испытываем - совершенно реально. Мы убежде-

ны, что наше тело абсолютно реально, и тогда страдание, болезни и боль возникают из этого убеждения. То же самое можно сказать о речи, являющейся разновидностью звука: мы убеждены, что речь – это что-то реальное. Когда мы произносим слова, у нас возникает переживание слышания этих слов, этого звука, как чего-то самого по себе реального. В результате, такое убеждение может принести пользу и вред. Слова могут вызвать у нас боль, причинить страдание, нанести ущерб и расстроить, потому что мы считаем их чем-то абсолютно реальным. То же самое можно сказать и по поводу ума. Все мысли и эмоции, появляющиеся в уме принимаются нами как нечто реальное само по себе.

Наивные предрассудки присутствуют не только во время нашего рабочего состояния существования, но так же имеют место и в состоянии сна, когда ум проектирует всевозможные вещи, и переживает их, как если бы они были совершенно реальными, а так же в Бордо или опыте после-смерти, когда остается только ментальное воплощение, у которого нет никакого физического базиса для сознания.

В практике Ваджраяны, когда мы намереваемся осуществить превращение из непросветленного в просветленное существо с максимально возможной скоростью, идеально за одну жизнь, мы должны работать на всех уровнях. Мы преобразовываем обычное, наивное переживание формы, как чего-то твердого и самого по себе абсолютно реального, в переживание пустоты формы. Мы превращаем обычное наивное переживание звука, как звука, в переживание звука, как звука и пустоты одновременно. Мы превращаем переживание мыслей, эмоций и ментальной активности в переживание союза пустоты и осознания ума. Если мы сможем осуществить трансформацию на этих уровнях, то мы уже не в силах задержать просветление.

В Ваджраяне цель медитации с божествами заключается в том, чтобы изменить или сместить фокус нашей привязанности. Мы в настоящее время убеждены в реальности нашего физического тела и очень привязаны к этому представлению. В медитации с божеством, мы меняем нашу индивидуальность на тождественную форму божества. Мы переживаем, например, мысль: "Я уже не это физическое тело; Я Ченрезиг." Мы становимся с божеством одним и отождествляемся с этой формой божества, тем самым приближаясь к осознанию союза формы и пустоты. Мы меняем наше тяготение к обычным звукам и речи, на понимание, того, что всем звукам присуще звучание мантры, например, Ом Мани Падме Хунг, тогда появляется переживание звука и пустоты одновременно. Мы меняем наш подход к ментальной активности, рассматривая мысли, эмоции и понятия, возникающие в уме, как союз осведомленного осознания и пустоты, то есть переживание состояния Махамудры.

Практика Ваджраяны пытается совершить трансформацию на всех трех уровнях, физическом, речевом и ментальном. Даже если мы не сумеем осуществить эту трансформацию за одну жизнь, тенденции, которые мы заложили в этой жизни не умирают с физическим телом. Благодаря продолжающейся практике медитации и попытке приблизиться к опыту формы, как опыту формы и пустоты, опыту звука, как опыту звука и пустоты, и переживанию ментальной активности как осознанию и пустоты, мы закладываем привычные тенденции, которые могут проявиться в состоянии после смерти, когда физическое тело уже не будет ограничивающим фактором. Эти тенденции могут всплыть в любой момент в состоянии после смерти и выразиться в трансформации. Незамедлительность переживания в Бордо означает, что раз эти тенденции действительно возникают и становятся частью нашего сознательного переживания, то трансформация может мгновенно осуществиться, потому что больше нет физического тела, являвшегося сдерживающим фактором. И тогда переживание формы, как пустой формы, звука, как пустого звука, и мысли и ментальной активности, как пустого осознания, происходят немедленно. Эта другая причина, почему Ваджраяна является очень быстрым путем. Она дает возможность достичь просветления в состоянии Бордо, если практикующий не сумел добиться, что было бы идеально, просветления в течение жиз-

ни. Важность медитации с божествами, например, практики Ченрезига, едва ли можно переоценить.

В дополнение к нашим собственным усилиям, в тантрической практике, добавляется благословение божества и благословение мантры; наши собственные усилия встречаются с благословением, и создается мощная ситуация. Нам не следует преуменьшать ни силу благословения такой вещи как мантра ни силу наших тенденций, развивающихся в ходе практики.

Одним из главных учеников Будды был Архат по имени Шарипутра. Его мать совсем не интересовалась практикой дхармы, и жила обычной мирской жизнью, очень приземленной жизнью. Шарипутра хотел помочь матери, и тогда он придумал подвесить колокольчик над дверью. Колокольчик звенел бы всякий раз, когда дверь открывалась или закрывалась. Шарипутра сказал матери: "С сего дня мы вводим новое правило в нашем доме. Каждый раз, когда ты услышишь звон колокольчика, ты должна сказать Ом Мани Падме Хунг." Так и повелось до самой смерти матери.

Когда она умерла, из-за очень плохой кармы, составлявшей часть ее натуры, ее сознание переродилось в сфере ада, и там в аду, где она находилась, стоял большой котел, в котором обитатели этого мира варили различные формы существ ада. Один из них, размещивая кипятик большой железной ложкой, задел ей по стенке чана. И женщина, которая раньше была матерью Шарипутры, услышала этот звук и тут же сказала: "Ом Мани Падме Хунг." Она немедленно освободилась от существования в аду.

Эту историю можно рассмотреть с той стороны, что, когда мы принимаем какого-либо человека как своего гуру, то ключевым пунктом наших взаимоотношений является наша вера и преданность гуру, и убежденность в том, что он, для нас, является Буддой. И дальше, Будда находится повсюду. Просветленное состояние ума не располагается где-то в определенном месте. Просветление - это переживание фундаментальной природы самого ума, являющейся вездесущей, всепронизывающей и не ограниченной, и не локализованной каким-либо образом. Получаем ли мы благословение или нет зависит от того, есть ли у нас доверие и преданность. Вот единственные качества необходимые для получения благословения.

Мы можем сравнить источник благословения, т.е. нашего гуру, который для нас Будда, с луной восходящей в небе ночью. Везде, где есть на земле вода, появляются отражения этой луны, независимо от того какова там площадь поверхности воды; и где бы ни находился человек, имеющий доверие, он получает благословение. Совершенно не важно, жив ли наш гуру и присутствует ли физически. Именно об этом, говорил мудрец Миларепа: "Я не перерожусь здесь заново, мое сознание уйдет в мир проявленной радости на востоке. В будущем, всегда, когда кто бы то ни был будет обращаться ко мне с преданностью и доверием, я буду здесь, и дам ему благословение.

Каждый учитель, в соответствии со своими достоинствами и способностями, делает лучшее, что может, исполняя роль духовного наставника. Предоставляя возможность ламам находиться в центрах, создаваемых мной на Западе, я очень надеялся, что дав, имеющего опыт, человека, я смогу дать источник наставлений, указаний и информации, что поможет каждому занимающемуся в практике. Эти ламы дадут учения всем людям, которые искренне ищут путь к освобождению, так же как всякий другой квалифицированный лама во всем мире.

Когда мы принимаем какого-либо ламу как нашего коренного гуру, и у нас есть соответствующие этому контексту вера и преданность, то мы получаем благословение. Такого ламу можно так же считать излучением Его Святейшества Кармапы или моим излучением или любого другого учителя. Наше собственное отношение определяет конкретное благословение или степень, с которой мы можем получать благословения в результате этой связи. Тексты совершенно определенно говорят, что если ученик, считает учителя воплощением всех Будд трех времен, то благословения Будд трех времен могут быть даны этому ученику при содействии учителя. И только от отношения

ученика зависит степень, получаемого им благословения и благо от того, что он поддерживает связь с учителем. Если бы мы были сторонними наблюдателями, то будучи критичными, возможно, мы обнаружили бы много изъянов в понимании или реализации нашего гуру, но если ученик имеет доверие, то эта открытость ума ученика позволяет ему получить благословение от такой связи.

Для иллюстрации этого есть история о Буддийском Университете Наланда в Индии. За время существования этого университета, он был отмечен за высокое качество его стандартов и упорство, с которым ученые и пандиты этого университета изучали и понимали Буддийские учения. Одно время там в монастыре был некий старый монах, совершенно ленивый и совсем не желавший учиться.

Царь данной области содержал этот университет и каждый месяц на полнудние, он спрашивал учения у одного из представителей университета. Возводился трон и, избиравшийся группой человек, садился на трон, а царь и его люди получали учения. Как-то раз, университетские монахи, решили слегка подшутить над ленивым товарищем, и они назначили его быть лектором при следующем посещении царя. Когда пришла пора, старого монаха проинформировали, что сегодня его очередь лезть на трон и, несмотря на его протесты, усадили-таки на трон, перед царем, который с большим почтением ждал, когда ему начнут давать учения.

Конечно бедняга старик не знал ничего, он сидел и пытался придумать, что бы такого сделать. Но единственное, что смог придумать, это сказать: "Знаете, мне действительно очень больно, это такое большое страдание быть настолько тупым в настоящий момент, не знать ничего." Затем он слез с трона и, можно было подумать, что это было учение. Царь сидел с очень почтительным выражением и все, что он услышал было это одно предложение. Но поскольку он подошел к ситуации с открытостью и верой, что что-то получит, то подумав над предложением, он решил: "Наверное, что-то очень глубокое и важное должно быть скрыто в том, что сказал этот старый учитель."

Царь вернулся во дворец и стал размышлять. Он пришел к пониманию, что не знать ничего - означает фундаментальное неведение, и что оно явилось причиной всего страдания. Чем больше он думал об этом, тем больше он понимал, что корнем страдания человеческого существования является фундаментальное незнание природы ума, и чем больше он медитировал над этим, тем больше фундаментальное неведение в его уме преобразовывалось в непосредственное переживание осознания. Таким образом царь достиг освобождения благодаря учению, которое он получил от старого монаха.

Если бы не было веры и преданности в уме ученика, то неважно есть ли гуру нет ли его, мы не открыты благословию, и мы получили бы столько же пользы от его присутствия, как от присутствия дикого животного, которое называли бы своим гуру.

1Какой аспект нашего существа используется в процессе идентификации с 1божеством? Если бесформенная медитация пустоты кажется нам вполне удовлетворительной сама по себе, как мы устанавливаем связь с формой божества?

Во-первых, если мы действительно медитируем на пустоте, это уже прекрасно. Не надо думать, что такая медитация - не достойная практика. Фактически, она - суть любой медитации, поскольку шуньята, пустота, - сущность любого переживания. Если мы способны понять шуньяту и по-настоящему медитировать в этом состоянии пустоты, то больше ничего не требуется.

Однако, возможно, мы не способны пробудить подлинное переживание пустоты. Нам может казаться: "Вот это - пустота," - но, на самом деле, мы испытываем в уме что-то вроде тупости или глупости. Когда ум бессодержателен, и кажется, будто в нем ничего не происходит. Мы принимаем это за пустоту, тогда как, на самом деле, здесь тонкая разновидность тупости, которая была усилена в ходе медитации. Нам следует остерегаться этого.

Что касается практического вопроса о визуализации формы божества, не думаю, что это составляет большую проблему. Если есть кто-то, кого мы ненавидим, то в уме очень легко возникает четкое ясное представление этого человека. Если есть кто-то, к кому мы чувствуем сильное сексуальное влечение, то легко в уме получить четкое представление этого человека. Поэтому, я не вижу проблемы в возможности визуализации формы божества. Если, разумеется, все в порядке в рамках способности ума создавать ясный образ божества. Для нас не составляет труда думать: "Я есть," - так что не должно быть сложно думать: "Я есть Ченрезиг." Здесь просто сдвиг фокуса относительно того, что мы думаем, кто мы такие.

В медитации на йидама мы используем глубоко укоренившееся цепляние, которое у нас имеется к "1я есть 0", и переносим фиксацию с нашего обычного представления о себе на форму божества. Это смещение фокуса или смещение акцента, характеризуется старым высказыванием, что для того, чтобы удалить воду из уха, надо налить в него побольше воды и просто дать ей всей вытечь. Для того, чтобы совладать с цеплянием к эго, мы применяем цепляние к эго.

1Расскажите пожалуйста о десяти уровнях реализации Бодхисаттвы, десяти бхуми? 0

Первый уровень или бхуми реализации бодхисаттвы - это стадия, на которой человек переживает, на постоянном базисе, непосредственный опыт того, что ум пуст, ясен и неограничен. После того, как это осознание перестало быть временным переживанием и становится устойчивым элементом, пусть даже и очень слабым, то это состояние является первым бхуми. Как таковое, оно сопровождается определенными качествами, указывающими на то, что достигнута некоторая свобода ума. Сейчас мы способны испытывать только одно состояние ментального переживания за раз, ум бодхисаттвы первого уровня может переживать сто состояний медитативного погружения одновременно сразу, и не испытывать противоречия. Тексты говорят о двенадцати подобных качествах, их называют двенадцатью сотнями. Для примера бывают такие сотни - это способность ума проявлять сто эманаций в разных мирах опыта одновременно, чтобы приносить другим пользу; способность ума встречаться с сотней будд одновременно; способность переживать сто чистых миров одновременно; способность вспомнить сто предыдущих жизней и способность предвидеть обстоятельства следующих ста воплощений. Всего двенадцать подобных качеств, которые традиционно относятся к характеристикам первого уровня свободы ума и контроля над переживанием.

Продвигаясь с первого на десятый бхуми и далее к полному просветлению, наши усилия по очищению и развитию, которые формально называются накоплением заслуг, и наши усилия в медитации, которые формально называются накоплением мудрости, становятся все более зрелыми. Устойчивость, развитая на первом бхуми все больше становится частью нашего опыта а негативные аспекты нашего существования, становятся все менее заметными и исчезают. К этому добавляется устранение ограничивающих и мешающих факторов, которые прежде не давали раскрыться такому переживанию.

Для сравнения берется пример прибывающей луны. Третий день лунного месяца, появляется тоненький серп луны, который можно сравнить с первым бхуми. Продвижение вперед к просветлению подобно тому как прибывает луна, пока не становится полной. Признаком такого процесса оказывается увеличение тех качеств, которые переживались как элементы первого бхуми. Расширяется свобода ума. Тексты говорят, что двенадцать сотен возрастают в десять раз при переходе с первого на второй бхуми, и в десять раз снова при переходе со второго на третий и так далее, таким образом со временем, когда мы испытываем десятый уровень реализации бодхисаттвы, мы говорим не об одной сотне состояний самадхи одновременно, но о ста миллиардах состояний за раз. Мы говорим не о сотне эманаций, но о ста миллиардах эманаций, не о ста предыдущих или будущих перевоплощениях, но о ста миллиардах предыдущих и будущих существованиях. Общий объем увеличивает-

ся, потому что растет свобода ума выражать себя, по мере того как устраняются отрицательные и мешающие факторы, сдерживавшие нас раньше от этого переживания.

Все уровни запутанности и заблуждения, которые мы сейчас испытываем, фундаментальное неведение, двойственное цепляние, эмоциональная запутанность и кармические тенденции, имеют как грубые так и тонкие аспекты. Первый бхуми сопровождается полным удалением более грубых аспектов кармических завес ума, самого грубого из четырех уровней запутанности. Седьмой уровень реализации бодхисаттвы сопровождается уничтожением грубых аспектов эмоциональной запутанности. С достижением восьмого уровня, устраняются грубые аспекты двойственного цепляния; а с достижением девятого и десятого уровней, устраняются тонкие аспекты.

Ко времени, когда мы достигаем десятого уровня реализации бодхисаттвы, сохраняется только один фактор мешающий или ограничивающий ум - это чрезвычайно тонкий аспект фундаментального неведения. И он должен быть уничтожен для того, чтобы достичь окончательного просветления. Тибетским термином Сангье определяется состояние будды, полное просветление, как абсолютное удаление всех уровней заблуждения и мешающих факторов, а, значит, полное проявление присущего уму потенциала.

1Какова связь между шаматхой и медитацией на йидама? Подход шаматхи 1представляется более простым по сравнению с медитацией на йидама. Не 1следует ли увеличить продолжительность практики шаматхи прежде, чем начинать медитацию на йидама?

Шаматха означает просто постепенное накопление в уме опыта успокоения и устойчивости. Способы развития шаматхи могут принимать многие различные формы. Можно развивать шаматху медитируя на статуе Будды. Так же можно развивать шаматху медитируя на форме божества, йидама, и фактически, рекомендуется эта медитация, как, вероятно, самый эффективный подход к развитию шаматхи. Ведь здесь принимаются в расчет не только личные усилия медитатора, но и то благословение, которое свойственно форме божества и проговариваемой мантре. Наши собственные усилия дополняются благословением, свойственным практике, а потому, результаты более глубокие и быстрые.

Верно, что на практическом уровне, людям кажется, более приемлемым использовать менее замысловатый подход, вроде медитации на светящемся шарике, нежели на форме божества. С точки зрения удобства, конечно, упомянутая техника предпочтительнее; с точки зрения эффективности, для развития шаматхи более предпочтительной оказывается медитация на йидама.

1Обыкновенно, мы думаем об органах чувств как о пассивных рецепторах 1чувственных раздражителей, а не как об активных посредниках, через которые выражается ум. Не мог бы Ринпоче пояснить разницу? 0

В известном смысле мы смотрим здесь на одну и ту же ситуацию под двумя разными углами. Либо раздражители вызывают отклик, либо ум выражает себя внешним образом. Однако, с точки зрения опыта, более правильно будет сказать, что ум течет наружу, а не просачивается внутрь. Если говорить о нашем теперешнем состоянии существования, традиция упоминает о скандхе вытекания. Скандха - это груда или куча нашего опыта, называемого буквально вытекание, потому что ум вытекает из органов чувств. Вместо того, чтобы являться пассивным рецептором раздражителя, делающего ощутимым его присутствие, ум выходит наружу, чтобы встретиться с объектом и во время этого, он вытекает из органов чувства, определяя предмет. Объект - лишь один из элементов, необходимых для того, чтобы возникла ситуация восприятия. Вместе с объектом или раздражителем, должен существовать орган восприятия и сам ум.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Практика шаматхи: Медитация без объекта

Я рассказал о ясности и динамическом свойстве беспрепятственного проявления ума. Его природа – это потенциал ясности или возможность знать что-либо, а его проявление – это неограниченное или беспрепятственное осознание. Это – фундаментальные качества природы ума, но они – не что-то отдельное само по себе, они по сути своей пусты, а потому сущностная пустота ума отражается в том, что его сияние и динамизм не являются какими-то жесткими, ограниченными или фиксированными вещами. Это особенно важно понимать, и именно это духовный учитель медитации должен передать ученику в первую очередь, пусть даже только малое количество людей достаточно готово сразу же воспринять сказанное и получить некоторый опыт этого.

Ученикам необходимо размышлять над этими представлениями и понимать их, используют ли они аналитический подход рассечения своего опыта на части, или более интуитивный ненадуманый подход. В медитации, мы оставляем ум покоиться в его собственной природе, ничего не изобретая, позволяем расти этому переживанию, а потом в другой раз мы тянемся следуя за поездом мысли, анализируем и рассекаем наш опыт на части, с целью прийти к некоторому пониманию природы ума. Так ученик воспринимает, что то, что говорит учитель – правда. Нам необходимо работать опираясь на собственный опыт. Раз мы получили опыт пустой, ясной и неограниченной природы самого ума, то дальше следует опыт того, что все содержимое ума – просто выражение его природы, а не что-то отдельное само по себе.

Если любая мысль, эмоция и ментальная активность – это просто выражение ума и вытекает из природы ума, не являясь чем-то независимым от него, то, когда в уме возникает эмоция, такая, например, как желание, она воспринимается в том виде как она есть, просто как манифестация этого пустого, ясного и неограниченного ума. Больше нет необходимости приписывать такой эмоции желания какую бы то ни было отдельную самостоятельную реальности. Нет необходимости считать эту эмоцию чем-то отличным от пустого проявления пустого ума. Мы свободны от необходимости находиться под владичеством наших эмоций, тогда как теперь, мы переживаем такие эмоции, возникающие в уме, как что-то очень цельное и действительное. Поскольку мы приписываем эмоции эту плотность и реальность, у нас не остается другого выбора, как следовать диктату такой эмоции; мы помещаем себя в положение, где наши чувства руководят нашими действиями. Стоит нам признать, что ум пуст, и что, следовательно, все мысли и эмоции, возникающие в уме – пусты, то дальше мы узнаем, что всякая мысль или страсть – столь же пуста. Она вытекает из сущностной природы ума, причем она возникает, не являясь какой-либо обособленной вещью самой по себе, и разумеется, не являясь чем-то плотным или негибким.

Когда, например, в уме возникает эмоция страсти или желания, и если мы уже поняли пустотность этой эмоции, то как только она возникает, мы переживаем ее неуловимость или неосязаемость, ее пустую сущность, и самопроизвольно приходит переживание блаженства и пустоты. Нам больше нет необходимости убирать эту конкретную эмоцию; нам больше не надо подавлять эту эмоцию; и нет потребности увлекаться этой эмоцией. Мы просто непосредственно переживаем сущность такой мысли или эмоции, позволяя ей свободно раскрываться или выражать себя в качестве опыта, а не в качестве противоречивой, мешающей эмоции. И это – самопроизвольное переживание блаженства и пустоты. Благодаря такому весьма действенному подходу, мысль, как только возникает в уме, освобождается.

Когда человек испытывает очень сильный гнев или агрессию, интенсивную ненависть к кому-либо до такой степени, что он или она могут в самом деле причинить другому вред или убить, то если такой человек использует

данный подход, осознавая при этом пустоту ума и переживая мысль и эмоцию, возникающие в его уме - просто как манифестации такой природы ума, то, вместо обычного переживания злости и ненависти, возникнет переживание ясности и пустоты. Мы не работаем с эмоцией подавляя ее или как-то воздействуем на нее или увлекаясь ей, но мы позволяем свободно выражаться ясности и живости, которые присущи этому гневу. Это - прямой подход и очень простой. Мы позволяем тому, что обычно переживалось как мешающая эмоция, проявляться в качестве опыта.

Для примера возьмем глупость, тупость или вялость ума, которые мы все часто испытываем в течение дня, а так же ночью, когда в уме полностью отсутствует сознательная деятельность. Испытать эту эмоцию глупости или ментальной апатии или тупости такой, как она есть, узнать ее пустоту - значит осуществить фундаментальное преобразование незнания в осознание. Такое осведомленное или динамическое осознание, называемое по тибетски *ригпа 0 [rig.pa]*, переживается как лишенное сущности, пустое. Там, где присутствует тупость оцепенение или глупость ума, теперь спонтанное переживание осведомленного осознания и пустоты. Нам больше нет необходимости подавлять эту тупость ума, и задерживаться в ней. Мы можем использовать данный подход, чтобы раскрыть благотворный опыт внутри того, что обычно переживается как мешающая эмоция.

Несчастья и боли нельзя избежать. Они часть жизни. Участь человеческого состояния заключается в том, что каждое человеческое существо должно испытывать страдания рождения, старения, болезни и смерти. Это неизбежно. Наше данное состояние иллюзии, в качестве людей, следует такой схеме страдания и с этим мы ничего не можем поделать. В такой стране как Америка, однако, мы сталкиваемся со столь высоким уровнем жизни, что большая часть материальных потребностей человека удовлетворена. Исключая ограничения накладываемые четырьмя большими страданиями рождения, старения, болезни и смерти, почти все остальное, на материальном уровне, устроено. Тем не менее, как и прежде сохраняется ментальное страдание. Фактически, главный источник страдания на западе - ментального происхождения. Западные люди страдают от эмоциональной неуравновешенности, несчастья и запутанности, которые испытывают и все другие существа, потому что не уделяется внимания правильной работе с эмоциями. Не понимая сущностной пустоты ума и сущностной пустоты эмоций, мы оказываемся очень сильно подвержены эмоциональным конфликтам.

Три образца - привязанность, отвращение и глупость являются первичными эмоциями, которые, когда они взаимодействуют друг с другом, порождают множество других сложных эмоциональных состояний. Из-за отсутствия осознания того, что на самом деле имеет место, когда ум переживает эмоцию, люди страдают от эмоций. Наш подход понимания природы ума, применяемый для того, чтобы заглянуть в природу эмоциональности, является единственным наиболее эффективным методом работы с эмоциональными мучениями и страданием; он освобождает нас от утомительного процесса, когда приходится управлять, трансформировать или играть с эмоциями каким бы то ни было образом. Мы переживаем энергию такой, какая она есть, а не токой, какой мы предполагаем, она должна быть. Нет более прямого и простого или действенного подхода работы с эмоциональными мучениями и страданием.

В наши дни, общепринятым подходом к работе с эмоциями, как в обычном так и в терапевтическом смысле, оказалась идея, будто, чем больше мы выражаем нашу эмоцию, тем меньше ее остается. Если мы гневные люди то, чем больше мы выражаем свой гнев, тем более умело мы можем с ним обращаться. Со временем весь его запас истощится. Тогда людям, у которых проблемы с сексуальным желанием или привязанностью, казалось бы, правильно проявлять эти желания, и так работать с ними. Вероятно для тех людей, кто даже не подозревает об учениях дхармы, это единственное средство, каким они располагают; но с точки зрения учений дхармы, надо быть идиотом, чтобы заниматься такими вещами, потому что, чем больше мы выражаем эмоций, тем

больше их появляется. Чем сильнее мы выражаем эмоцию, тем больше мы усиливаем тенденцию к тому, чтобы эмоция возникла. Подчиняясь эмоциям, когда она возникает, мы увеличиваем и прибавляем ей окраски, но не исчерпываем ее. Уже то, что эмоция пуста означает, что она неисчерпаема. Если бы ум был чем-то твердым и реальным или осязаемым, это привело бы к тому, что эмоции были бы твердыми и реальными и осязаемыми, и мы могли бы избавляться от них еще прежде, чем те заканчивались. Но ум лишен сущности, пуст, и эмоции, которые возникают из ума пусты и лишены сущности, а, следовательно, у них нет предела. Они могут простираться и развиваться на столько насколько мы хотим распространить или развить их, потому что нет возможности исчерпать эту эмоциональность. Важно то, что видеть природу ума значит видеть природу эмоции, а не смотреть на ее внешнее содержание.

Будда однажды сказал, что то, как мы поступаем с эмоциями в нашей жизни можно сравнить с тем, как мы действуем с колючками. Если бы вся земля была покрыта шипами, и мы хотели пройти где-нибудь по ней, то нам пришлось бы выбирать из двух возможностей. Мы могли бы убрать все колючки с нашего пути, что является очень утомительным занятием, или же мы могли бы надеть пару ботинок с толстыми подошвами. Так же и в работе с эмоциями, мы можем прибегнуть к одному из видов подхода расталкивания и раскидывания, который действует с каждой ситуацией на внешнем уровне, или же мы можем попытаться накопить в себе некоторое понимание природы самого ума и природы эмоциональности, тем самым обеспечив себя надежной защитой, позволяющей нам проходить сквозь ситуации без какого-либо вреда.

Вероятно у вас был такой опыт, когда вы сидите дома, вам очень уютно и вы совершенно счастливы. Затем внезапно вы оказываетесь в состоянии отсутствия эмоционального равновесия, в уме возникает какая-нибудь сильная эмоция и полностью изменяет ваше переживание. Вы больше не можете оставаться на том месте, где вы находитесь. Вы совершенно возбужденны, и единственно, чем способны заниматься - это обыгрывать возникшую эмоцию с разных сторон.

Мы гонимся за медицинскими средствами от наших эмоциональных расстройств, но мы не найдем лучшего лекарства, чем пустота. Переживание пустоты эмоции является тем, что освобождает от необходимости восстанавливать равновесие в нашей жизни, потому что мы не были выбиты из равновесия каким-то эмоциональным сдвигом или переворотом. Чувства удовольствия и благополучия возникают прежде всего и главным образом благодаря пониманию природы ума и природы эмоциональности.

В продолжение бесконечного процесса перерождений, переживаемого умом, как не имеющего окончательной цели, в нем всегда присутствовала непрерывная деятельность. Мысли, эмоции и переживания возникали постоянно, но ни что из них не обладает какой бы то ни было субстанцией. Если бы эти мысли и эмоции были чем-то жестким, нам следовало бы поискать, где они накапливаются. Но они неосязаемы, неуловимы, и все проходят. Эмоции, которые мы пережили не накапливаются ни внутри тела, ни где бы то ни было снаружи тела. Они, в конечном счете, не являются чем-то действительным, чему мы обязаны приписать свойства осязаемости или твердости. Они сущностно пусты и неосязаемы, они - выражения неосязаемой и пустой природы ума. Благодаря пониманию этого мы можем получить много пользы, и еще больше благодаря переживанию этого.

Коль скоро мы испытали и узнали природу ума, битва на половину уже выиграна, отсутствует еще одна половина, и намерение Будды, когда он дарил нам дхарму, осуществлено наполовину. Мы подходим совсем близко к просветлению благодаря одному этому переживанию, одному узнаванию природы нашего ума. Чтобы прийти к такому пониманию, нам нужны наставления.

Исследуя природу ума, мы должны осознавать наши методы. Без сомнения в мире сейчас очень много блестящих ученых, которые исследуют ум, но с

точки зрения духовного осуществления, то, что исследует ум - это сам ум, получается порочный круг. Субъект исследует объект, который является субъектом, который является объектом, и пока ум исследует себя, оставаясь в этих интеллектуальных или концептуальных рамках, он не найдет себя. Это бесконечный поиск. Это не значит, что мы не можем использовать интеллект, чтобы приблизиться к переживанию природы самого ума. Просто он, независимо сам по себе, не оказывается действенным в предельном или окончательном смысле.

Существует два совершенно применимых подхода к медитации, которые оба нам необходимы, оба которых крайне важны. Первый - это интеллектуальный или аналитический подход, а другой - интуитивный, спонтанный подход. В первом случае, мы периодически получаем учения от гуру, после чего идем домой и работаем с ними. Мы размышляем над тем, что нам было дано; мы сравниваем это с нашим собственным опытом, чтобы подтвердить его либо увидеть его необоснованность; мы рассекаем или анализируем наш опыт, пытаясь на понятийном, концептуальном уровне открыть истинность того, чему нас научили. Такой процесс принесет много пользы, но он не даст предельного, окончательного результата - подлинного переживания природы самого ума. Для этого требуется второй, более интуитивный подход, при котором природа ума созерцается, но не исследуется. В противоположность процессу, в котором ум становится объектом, исследуя себя, в данном случае остается простое состояние пребывания в голом осознании, в котором естественной сущности ума позволено свободно выражать себя.

Следовательно, вместо того, чтобы исследовать ум, мы переживаем непосредственно сам ум. Здесь нет никого, кто исследует и ничего, что исследуется; нет объекта нет предмета, но просто состояние спонтанного осознания, в котором проявляется природа самого ума. В этот момент, мы не глядим на ум, как во время аналитической медитации, но скорее мы смотрим не глядя и переживаем не анализируя. Раз появился такой фундаментальный опыт природы ума, то и другие аспекты просветленного бытия, о которых мы уже упоминали, - переживание речи и звука, как союза звука и пустоты, физического тела как союза формы и пустоты и так далее, уже вовсе не оказываются проблемой. Они прямо перед нами, раз мы уловили смысл фундаментального переживания самого ума.

Чтобы начать занятие медитацией шаматхи, мы принимаем прибежище и возвращаем бодхичитту, предельную и сострадательную мотивацию. Затем мы принимаем правильное положение тела. Одной из причин, почему считается, что она прямая, величественная поза очень важна для медитации, является то, что она придает телу ощущение равновесия. Когда тело выпрямлено, тонкие каналы энергии в теле не заболкрованы и не искривлены каким-либо образом; все может происходить гладко, спокойно. Когда потоки энергии свободны в нашем теле, то в нем, а значит и в уме, есть чувство устойчивости и покоя. По крайней мере, в этот момент, существует тесная взаимосвязь между телом и умом, так что для вселения в ум спокойствия и умиротворения, физическая поза оказывается очень важной.

Когда мы следуем подходу шаматхи без формы или без объекта, тогда переживание бесформенного осознания, пустоты, становится методом развития успокоения или устойчивости ума. В идеале, разумеется, с точки зрения реализации махамудры, наш опыт пустоты становится полностью непонятным, неконцептуальным. Он - вне какой-либо разновидности ментального конструирования того, что такое пустота, он является просто непосредственным переживанием неосвязаемости, неуловимости ума. Едва ли мы сможем пережить это в начале, а значит, в наш подход обязательно будет вовлечен некоторый вид ментального конструирования. Это неизбежно и, как бы то ни было, совершенно приемлемо с точки зрения медитации. Несмотря на то, что на данной стадии природа самого ума внутренне неосвязаема и пуста, мы фокусируем ум на переживании пустоты. Здесь имеется ввиду то, что направляя или нацеливая ум на переживание пустоты, мы исключаем другие мысли

или концепции, которые явились бы для нас отвлекающими в данный момент.

Тогда, при таком подходе фокус ума - это переживание сущностной природы ума как неосязаемой, пространственной, свободной от любых ограничений; у нее нет ни центра ни периферии, ни размера, ни цвета или формы, ни параметров ни местоположения. Цель - оставаться в этом состоянии без рассеяния. Когда в уме возникают мысли или отвлечения, нам надо сохранять подлинное переживание сущностной пустоты ума, не следуя и не хватаясь за появляющиеся мысли и концепции.

Согласно традиционным текстам, нам следует начинать применять этот подход, используя его только очень короткими промежутками времени, то есть, не более чем пять-десять минут. Если мы не привычны к этому живому и ясному состоянию бесформенного осознания, то увеличение продолжительности приведет к тому, что ясность и живость ума потускнеют, и в уме установится определенная тупость или вялость. Это может произойти незаметно для медитатора, и тогда наши попытки развить шаматху окажутся напрасными.

Применяем ли мы подход шаматхи, чтобы развить успокоение и устойчивость ума, или же подход випассаны для развития постижения природы ума, наша мудрость используется на трех уровнях. Первый вид мудрости - это интеллектуальная мудрость, которая развивается посредством слушания учений, изучения их и понимания в концептуальном плане. Второй вид мудрости развивается при помощи исследования, путем принятия учений, которые были даны нам, и размышления над ними снова и снова, сравнения их с нашим собственным опытом, тем самым мы приходим к более глубокому пониманию. Наконец, есть медитативная мудрость, в которой интеллектуальная или понятийная мудрость становится опытной или полностью интуитивной благодаря тому, что ум свободно покоится в невыдуманном состоянии, из которого мудрость проистекает как непосредственный опыт. Для того чтобы успешно следовать любому выбранному пути медитации, нам необходимо развивать мудрость на всех трех уровнях.

Вопросы

1 Как соотносятся физическое тело и ум?

Наше существо как ментальное так и физическое по природе. Если бы было просто физическое тело без ума, то все, что у нас было бы - это труп. Мы не могли бы говорить о пустоте, ясности и беспрепятственности, когда говорили бы о трупе. Труп не может думать; труп не может видеть вещи; он не может чувствовать ни вкуса ни запаха вещей, ни осязать их. Труп - это неодушевленная материя, потому что не наделен сознанием, переживающим все вокруг. Только когда физическое тело одушевлено сознанием, лишь тогда физическое тело может стать средством, при помощи которого пустая, ясная и неограниченная природа ума может выражаться. Ум переживает форму тем, что видит образы, слышит звуки, чувствует запахи, чувствует вкус, касается поверхности, думает мысли. И только когда присутствует одушевленное свойство пустого, ясного и неограниченного состояния осознания, то есть ума, тело окончательно вписывается в эту картину.

Представление о том, что мы делаем что-то, что медитируем, не такая уж и плохая вещь. По сути, оно очень важно. У нас нет другого выбора, как заниматься своей духовной практикой тем способом, каким мы привыкли обращаться с вещами, когда мы говорим себе: "Я займусь этим." То же самое: "Я буду заниматься духовной практикой." В конце концов, если мы действительно прилагаем усилия и искренне практикуем, то действие практики позволит дуалистическому цеплянию исчерпать себя, но этот процесс скорее похож на то, как растет цветок. Мы не можем ожидать, что посеяв, тут же получим распустившийся цветок. Сперва появляются побеги, потом распускаются листья и ростки и со временем - цветы. Надеяться, что все

появиться за одно мгновение - нереально. Нужно время; нужно некоторое усилие; но не следует сомневаться, что цветок появится. Очень важно не сомневаться. Мы практикуем с пониманием, что практика окажется эффективной, и что цветок распустится; постепенно, дуалистическое цепляние само исчерпается. Мы придем к большей спонтанности, туда, где возникает медитация.

Вообще, привязанность к цеплянию и эгоцентризм считаются самой настоящей цепью, приковывающей нас к кругу перерождения; если бы они не стояли там на первом месте, мы начали бы освобождаться от круга перерождения. В первую очередь, мы практикуем для того, чтобы освободить себя. Мы думаем: "Я хочу освободить себя от круга перерождения. Я хочу практиковать дхарму. Я хочу стать просветленным." Это - эгоистическая точка зрения. Мы озабочены тем, чтобы что-то сделать самим, что не плохо, поскольку значит мы действительно начинаем. По мере того как мы приближаемся к просветлению, этот сковывающий эффект цепляния к эго и чрезмерной занятости собой становится все меньшей и меньшей проблемой. Он естественно исчезает в результате опыта и раскрытия реализации.

Предположим вы хотите поехать в Индию. Вы не стали бы думать: "Я хочу поехать в Индию," - с мыслью, будто вы никогда туда не доберетесь. Вы думаете: "Я хочу в Индию," - потому что вы предполагаете, или надеетесь, что в некоторый момент в будущем, вы действительно доедете. Вы покупаете билеты, собираете багаж, получаете визы и паспорта, а потом поднимаетесь на борт самолета. Единственно, почему вы сели в самолет - потому, что однажды вы решили: "Я хочу поехать в Индию." Пока самолет летит в Индию, вас уже не беспокоит доберетесь ли вы до Индии, потому что вы почти там. Ко времени, когда вы приземляетесь в аэропорту в Индии, вы вообще не беспокоитесь доберетесь ли вы до Индии, потому что вы уже прибыли. Точно так же, ко времени, когда мы достигаем просветления, больше нет необходимости думать: "Я хочу стать просветленным," - потому что мы почти там. Мы вот-вот будем там. В определенный момент, мы знаем, мы доберемся туда, и вопрос о том, дойду ли я, становится все менее важным.

1В медитации Ченрезига присутствует промежуток медитации без форм. Если для кого-то оказывается сложным поддерживать это состояние пустого осознания долгое время, можно ли чередовать медитации с формой и без формы, с объектом и без объекта?

Поскольку главная цель медитации принести пользу уму, мы заинтересованы в таких подходах, которые дают возможность медитатору чувствовать себя удобно при данной технике. Поэтому, мы можем принять такой подход, который вы предлагаете, то есть использования методов с формой и без формы в медитации, поступив следующим образом. После повторения мантры, когда мы визуализируем форму божества в медитации Ченрезига, следует процесс растворения, в ходе которой визуализация конденсируется в крошечную светящуюся точку, которая, как мы затем медитируем, растворяется в ничто, и мы позволяем уму покоиться в пустом пространстве бесформенного осознания. Этот процесс растворения очень хорош для введения ума в переживание пустоты. Нам надо, в идеале, оставаться в этом состоянии пустого осознания пока нам удобно в нем. Однако, если мы обнаруживаем, что ум не способен придерживаться этого подхода не становясь тупым или рассеянным, в уме можно представить светящийся шарик, то есть последнюю форму в медитации, и успокоить ум на нем, оставаясь в этом состоянии пока это удобно. Растворение и восстановление формы могут чередоваться, когда нужно.

То, что вы сказали совершенно верно. Когда мы начинаем медитировать, уму очень сложно оставаться в любом заданном состоянии. Другой подход, который может для нас оказаться весьма эффективным, если мы используем медитацию Ченрезига, состоит в том, чтобы увеличить продолжительность процесса растворения визуализации. Следуя тому, как растворение обычно описывается, мы представляем себя в форме божества, бодхисаттвы:

мы представляем, что все существа - тоже бодхисаттвы, и все внешнее окружение - мир чистого существования. Сперва, мы визуализируем, что внешний мир и существа, в этом мире растворяются в свете, и этот свет вливается в нас в форме божества. Затем наша форма божества растворяется и поглощается мантрой и семенным слогом, которые мы визуализировали в нашем сердце. Затем буквы мантры растворяются в центральном семенном слоге, а затем семенной слог растворяется снизу в верх и мы остаемся с крошечной точечкой света, в качестве последнего этапа визуализации.

Мы могли бы увеличить продолжительность этого процесса, таким образом, чтобы проводить, возможно, где-то по пять минут на каждом из этапов визуализации. Сперва, мы медитируем, как весь мир растворяется в свете, после того как этот свет поглотился нами, представленными в форме Ченрезига, бодхисаттвы сострадания, мы покоимся в этом состоянии пять минут. Потом мы визуализируем, как мы в форме божества медленно растворяемся в слогах в сердце и даем уму успокоиться в этом состоянии на пять минут. За каждой стадией растворения следует успокоение в течение пяти минут, таким образом ко времени, когда мы остаемся с одной крошечной светящейся точечкой, ум совершенно акклиматизировался к растворению формы. И фактическое вхождение ума в состояние пустоты оказывается меньшим потрясением, чем в случае, когда мы растворяем форму очень быстро.

Данная частная техника растворения визуализации, которая перекидывает мостик между формальными и бесформенными аспектами медитации, является отличительным ключевым пунктом тантрического подхода. Мост между формой и бесформенным можно переживать многими способами в зависимости от проницательности или сообразительности практикующего. В конечном счете, мы перестанем испытывать разрыв между формой и бесформенным. В такой момент, если мы медитируем на форме, мы переживаем бесформенное, потому что мы не переживаем форму, как твердую форму, но как пустую форму, союз формы и пустоты. Форма и бесформенное будут присутствовать одновременно, а стадия растворения, действующая как мост от одного к другому, перестанет быть необходимой.

Однако, даже для тех, чьи способности менее развиты, переход может быть выполнен очень быстро. Для этого можно использовать любой метод, в котором мы медитируем на заданной форме. Например, мы видим себя в форме божества и всех существ в формах этого божества и весь внешний мир, как мир чистого существования. Потом мгновенно мы растворяем форму визуализации и находимся в состоянии бесформенности. Этот метод сохраняет разрыв. Здесь присутствует разница между одним состоянием и другим, однако, переход от одного к другому может быть осуществлен очень быстро и очень гладко. Очевидно, для тех, кто начинает практику, такой вид проворства или сноровки ума не возникнет прямо сейчас, поэтому постепенное растворение оказывается весьма удачной и глубокой техникой в тантре, приспособленной для акклиматизации ума к переходу из одного состояния опыта к другому, из состояния с формой к состоянию без форм.

1 Не могли бы вы рассказать о том, как бороться с рассеянием и тупостью во время шаматхи? Как, в частности, с возбуждением, обусловленным физическим напряжением?

Когда мы занимаемся практикой шаматхи, с целью развить в уме успокоение и устойчивость, встречаются две преграды, мешающие медитации - это тупость ума и возбуждение ума, при которых он становится неуправляемым и неконтролируемым.

В случае когда присутствуют тупость или оцепенение, мы делаем самые практичные вещи на физическом уровне, например, чуть больше выпрямляем спину сидя в позе для медитации, или открываем глаза, что пробуждает ум от спячки, или же поднимаем взгляд, что придает силу сознанию. Если мы используем визуализацию, можно работать с визуализацией, добавляющей данной ситуации образом. Например, когда мы медитируем на светящейся сфере, и ум притупляется, можно медитировать так, что светящийся шарик

выстреливается вверх в воздух через макушку головы, как промелькнувшая звездочка, и далее умом следуем за ним наверх, помещая шарик далеко над головой в небе, фокусируясь на нем.

Когда ум чересчур взволнован, это возможно, говорит о том, что мы слишком напряжены, и нам следует расслабить позу или опустить глаза, остановив взгляд на земле перед собой. Мы пробуем вернуть ум обратно и опускаем его. Когда мы медитируем на светящимся шарике в сердце, мы можем представить, что шарик становится очень тяжелым и начинает оттягиваться вниз к земле, увлекая за собой ум в этом направлении. Так можно уравновесить возбуждение в уме.

Если мы обнаруживаем, что рассеяние в медитации большей частью обусловлено физическим дискомфортом, из-за того, что мы не достаточно подготовлены, чтобы удобно сидеть в правильной позе медитации, то нам следует учесть сказанное. Нам не обязательно стараться принимать какую бы то ни было правильную позу, если, на самом деле, она вызывает напряжение в уме.

Самая знаменитая тибетская женщина, которую звали Мачиг Лабкьи Дренма [Ma.gcig.Lab.kyi.Sgron.ma], и которая была основной фигурой в одной из главных линий Тибетского Буддизма, линии Чод [gCod], сказала однажды: "Достоинство горного потока определяется силой или скоростью, с которой он мчится вниз по горе, обрушиваясь и волоча за собой встречные камни, но качество практики Йоги определяется позой Йоги." Чем сильнее горный поток обрушивается на все предметы, встречаемые по пути вниз, тем более он впечатляющий и волнующий; с точки зрения практики Йоги, поза при медитации, способная придать равновесие между чрезмерным напряжением и чрезмерным расслаблением, определяет качество практики медитатора. Великий индийский Махасиддха Тилопа сказал однажды: "Если ослабить напряжение, то без сомнения придет освобождение."

1Когда я успокаиваю мысли в уме, делая шаматху, возникают зрительные 1картинки различных форм цветов, они очень сильно отвлекают. Иногда они 1пропадают, а в другое время весьма настойчивы. Почему такое происходит?

Такого рода переживания происходят, по-видимому, из-за едва заметной тупости ума, которая прокрадывается в начальной фазе относительного спокойствия и безмятежности ума. Хотя ум спокоен и безмятежен, но отсутствует определенное рода бдительность, сияющее или ясное качество переживания. Из-за наличия начального изъяна небольшой тупости, позже, как следствие, могут возникнуть данные разновидности галлюцинаций. Лучше всего прекратить медитацию на короткое время, а потом вернуться к медитации, то есть мы начинаем снова, а не пытаемся протолкаться.

1Когда мы пытаемся пробудить опыт медитации, не возникает ли здесь 1опасность того, что мы сами выдумываем его и убеждаем себя, будто он по- 1явился?

Для того, чтобы медитация стала самопроизвольной, мы вынуждены сперва работать над ней. Именно благодаря нашим усилиям в медитации и благословию самой практики, мы постепенно подходим к той спонтанности, когда переживание природы ума возникает просто, без труда. Однако сказать, что нам следует делать усилия в медитации, не значит, что нам надо думать об этом как о построении переживаний. Мы просто рассматриваем то, что уже здесь. Чтобы вообще, что-то испытывать, даже в ограниченном объеме, как мы сейчас переживаем, требуется, чтобы у ума были качества пустоты, ясности и беспрепятственности. Нам не надо создавать этот опыт природы ума, потому что она уже здесь. Мы просто распознаем то, что имеет место. Чем больше усилий мы делаем практикуя отдельную медитацию, тем больше мы приходим не только к узнаванию природы ума на понятийном уровне, но также непосредственному ее переживанию, когда что-то возникает в уме.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Четыре причины, приводящие к перерождению в Девачене

Существуют четыре причины, которые приводят ум к перерождению в Девачене, мире чистого блаженства, называемого так же как Сукхавати на санскрите. Сферу Девачена можно понимать как верхний уровень чистой сферы Нирманакаи или же как мост к нижнему уровню Самбхогакаи. Это - область опыта равносильного первому уровню реализации бодхисаттвы. Девачен представляет собой состояние существа, выходящее за пределы круга новых рождений, обусловленных кармическими обстоятельствами. Так же, уже с просветленной позиции, существо, которое достигло этого уровня реализации, может сознательно проявляться в самсаре с намерением помогать другим существам. Однако, это дело выбора, а не кармической необходимости.

До того как теперешняя мировая система начала существовать, был период пустоты из двадцати промежуточных кальп, когда ничего не было, последовавший за распадом или разрушением прошлой мировой системы в нашей области вселенной. Потом был процесс созидания, начавшийся с укрепления или объединения элементов. За мандалой элемента ветра следовала мандала элемента воды и так далее, тем самым постепенно формировалась наша физическая вселенная. Этот процесс созидания, еще до того как какая-либо жизнь переродилась в этом конкретной мировой системе, имел продолжительность еще в двадцать кальп. Со времени, когда существа начали населять всевозможные миры нашей мировой системы, и до появления и ухода тысячного Будды, пройдет период в двадцать кальп. В это время, карма, которая поддерживает нашу мировую систему, исчерпает себя. И тогда снова наступит процесс разрушения или распада разных элементов физической структуры нашей вселенной. На это уйдет еще двадцать кальп. Все эти фазы - пустоты, созидания, существования и разрушения, образуют период в восемьдесят кальп, который называется одной махакальпой, большой кальпой.

Сутры Амитабхи описывают Девачен, мир чистого бытия, как возникший всего каких-то десять дней назад. Надо понимать, однако, что для существа, переживающего Девачен, один день равен одной махакальпе. Именно так давно, благодаря пожеланиям Будды Амитабхи впервые появился мир чистого бытия.

Когда ум приходит к переживанию Девачена, реализуется первый бхуми бодхисаттвы. Это переживание является совершенно необычным и эстетическим по своему содержанию, потому что ум перерождается там чудесным образом. Он воплощается в центре цветка лотоса, который раскрывается, показывая мир райской красоты и удовольствия существу, испытывающему это чистое состояние.

Достигнув просветления первого уровня бодхисаттвы, существо может употребить открывшуюся свободу ума, для того чтобы проявляться в ста формах в любое мгновение в любом мире с целью принести пользу остальным существам. Еще возможно испытывать другие чистые миры и встречать других Будд.

Что касается иных чистых миров, некоторые из них относятся к самым верхним мирам чистой формы Самбхогакаи. Для того, чтобы ум мог испытывать эти миры, необходимо достичь восьмого уровня реализации бодхисаттвы. Даже, чтобы добраться до нижнего уровня чистых миров Самбхогакаи, существу необходимо, по меньшей мере, пережить первый уровень реализации бодхисаттвы. Для достижения нижнего уровня чистого мира Нирманакаи от практикующего требуется самое тщательное соблюдение нравственной чистоты и накопления огромного количества заслуги.

Благодаря пожеланиям будды Амитабхи, единственным решающим элементом, определяющим способность ума переродиться в этом состоянии, оказывается соответствующее стремление человека. Все, что требуется - только абсолютное убеждение, что такой мир опыта возможен, и горячее желание дос-

тичь этого состояния. Сутры Амиабхи говорят, что все особые черты такого чистого мира являются характерными признаками неотъемлемыми от веры практикующего.

Хотя именно стремление и убежденность являются решающими движущими силами, определяющими может или нет ум переживать этот мир чистого блаженства, нам необходимо рассмотреть четыре фактора или причины, которые существенно важны для того, чтобы практика оказалась успешной. Первая из них касается роли, которую играет наша ясная визуализация этого чистого окружения. Здесь нет какого-либо сильного расхождения с другими практиками Ваджраяны. Например, когда мы совершаем ритуал Тары, мы медитируем мандалу Зеленой Тары в окружении двадцати одной других форм Тары в небе перед нами. Наше отношение, которое мы развиваем при помощи этой визуализации и вера в то, что все это действительно присутствует перед нами, составляют тот же самый основной принцип. В случае практики Девачена, конкретное содержание визуализации другое. Мы визуализируем себя в присутствии Амиабхи и свиты Будд и Бодхисаттв. Мы представляем наше теперешнее окружение как чистую страну блаженства. Внешний мир камней, деревьев, воды и гор становится все более драгоценным, гораздо более красивым, чем природный мир, который мы испытываем его сейчас. Это - прекрасный совершенный мир опыта, где элементы не могут явиться причиной какого-либо страдания или вреда для населяющих его жителей.

Мы представляем, что в центре этого великолепного окружения находится драгоценный трон, на котором располагается форма Будды Амиабхи, темно-красного цвета, одетого в монашеские одежды. Он сидит в полной позе медитации, держит в руках чашу для подаяний и окружен огромным собранием Будд, Бодхисаттв и Архатов. Эти фигуры составляют свиту вокруг центральной фигуры мандалы, Будды Амиабхи. Чем более ясно мы сможем визуализировать эту мандалу, тем лучшей опорой она будет для нашей медитации и для выражения наших пожеланий и молитв. Решающим фактором является наша убежденность, даже не взирая на то, насколько мы способны ясно визуализировать эту мандалу. Как очень точно и правильно сказано в одном из буддийских текстов индийской традиции, все феноменальное существование основано на нашем намерении и стремлении; именно в этом смысле мы можем действовать в высшей степени эффективно. Если мы развиваем намерение, стремление и убеждение относительно того, что нечто является истинным, у нас есть огромный шанс осуществить такое превращение.

Вторым из причинных факторов перерождения в Девачене является наше очищение и развитие. Мы добиваемся этого путем устранения отрицательных и мешающих элементов нашего бытия, развивая и пробуждая положительные аспекты, развивая нашу заслугу и углубляя осознание. Это соотносится с тем, что мы испытываем в нашей теперешней жизни. Если у нас есть достаточный запас заслуги, вследствие добродетельной кармы, то у нас будет получаться все, что бы мы ни делали; если у нас нет ее, тогда несмотря на все наши усилия, нет никакого основания, на котором могут расти наши благополучие или успех. Мы не можем рассчитывать добиться результатов не развив этих причинных факторов заслуги и осознания.

Однако, в духовной практике, качества, которые определяют наш успех в установлении такого базиса заслуги, являются чем-то другим. Наиболее важные качества - это доверие и преданность духовному учителю, Трех Драгоценностям и духовным принципам, в которых мы ищем вдохновения; наше сострадание и любящая доброта к существам; и наша мудрость при понимании того, что феноменальное существование является выражением ума и того, что сам ум - это нечто сущностно пустое. Если веры, сострадания и мудрости имеется в избытке, то наше духовное развитие будет очень эффективным.

Усилие, направленное на то, чтобы очиститься от плохого, что в нас есть, и от заблуждений, и развить заслугу и осознание, кратко выражено в Семичастной Молитве Махаяны. Эта молитва часто появляется в пуджах,

потому что она является одной из самых замечательных техник очищения и развития. Семь строк следующие, первая, выражение почтения источникам прибежища, Трем Драгоценностям и Трем Корням; вторая, совершение подношений; третья, раскаяние во всем отрицательном и признание заблуждений. Раскаяние делается не только в контексте этой жизни, но в смысле всего плохого, что было совершено нами и всеми существами за бесконечный ряд перерождений. Мы признаем и раскаиваемся во всех наших ошибках и недостатках, а так же в изъездах всех остальных.

Четвертая строка этой молитвы - это радость за других, имеющих заслугу и добродетель, включая сюда обычных и просветленных существ. Пятая строка - это просьба к нашим гуру, Трем Драгоценностям и Буддам и Бодхисаттвам, продолжать вращать колесо дхармы, давая нам учения и делая их доступными существам в самсаре. Шестая строка - это боращение к Буддам, Бодхисаттвам и духовным учителям продолжать проявляться в будущих калпах до тех пор пока цикл существования не опустеет и все существа не достигнут просветления. Мы просим их, чтобы источник духовного благословения и вдохновения не терялся. Последняя строка - это посвящение добродетели и заслуги от предыдущих шести строк и всей духовной практики на благо всех существ. Эта молитва включает в себя все элементы по очищению отрицательного и развитию заслуги и осознания.

Третьим фактором является благо, которое наша практика получает в результате того, что наша мотивация - альтруистическая. Это происходит тогда, когда наша бодхичитта, альтруистическая и сострадательная забота о других, становится особенно значительной в духовной практике. Когда мы развиваем любящую доброту и сострадание, истинную бодхичитту, каждое действие становится еще более наполнено смыслом. Если мы делаем подношение всего одной свечи для алтаря с абсолютно альтруистической мотивацией, в этом действии гораздо больше заслуги, нежели когда подносят сотни и тысячи свечек без такой мотивации. Во всем, что мы делаем присутствует наполненное или по особенному окрашенное качество, если действие исходит из альтруистической мотивации. Наши стремления легче осуществить, если они основываются и возникают из такой незгоистической, сострадательной заботы о других.

Когда эти три фактора имеются в наличии, важен четвертый фактор, стремление, которое задает направление практике. Чтобы ум удачно достиг состояния чистого опыта, требуется сильное желание. Это решающий фактор практики, коль скоро базис был устроен тремя другими элементами. Желание, в этот момент, заключается в том, чтобы достичь состояния Девачена ради себя и всех существ. Даже если мы достигнем этого состояния, тогда как другие еще нет, мы будем продолжать работать на благо других, но уже с этой просветленной перспективы. Этого обязательства мы никогда не забываем. Наша альтруистическая мотивация - это устойчивый фундамент, на котором мы строим наше восприятие внешнего окружения, как мира Девачена.

Заложив фундамент нашей бодхичитты, мы представляем форму Будды Амитабхи перед нами; у нас есть убеждение, что мы в самом деле находимся в его присутствии, и есть мотивация испытать мир Девачена. При пении, визуализация проходит в контексте длинной молитвы пожелания испытать Девачен, которая была сочинена знаменитым ламой Кагью, Карма Чагме Ринпоче [Kar.ma.Chags.med.Rin.po.che]. Она описывает чистый мир, где присутствуют Будда Амитабха и его свита Будд и Бодхисаттв, и дейсвует как первый фактор, опора, которая строится на нашей ясной визуализации.

Второй фактор - это причинный фактор развития наших личных усилий по очищению и развитию. Это делается посредством Семичастной Молитвы, которая в пудже присутствует в расширенном виде, чтобы усилить именно этот элемент.

Следующая часть пуджи касается отношения, которое мы развиваем выбирая либо продолжать существовать в круге новых рождений либо использовать возможность выйти за пределы этого цикла и освободить ум, с тем

чтобы испытывать чистый мир блаженства. Здесь идет рассмотрение недостатков и ограничений самсарического существования, неустойчивости и бесплодности природы существования в круге перерождений, и того, что нет ничего на этом уровне, на что можно положиться. Тем самым мы усиливаем наше стремление добиться переживания чистого устойчивого блаженства, как противоположного непрерывному скитанию в запутанности и страдании, которые питают собой круг рождения и смерти. Заключительная часть литургии - это описание переживания состояния чистого блаженства. Невероятное долголетие, особые свойства ума, блаженство ума, способность ума проявляться, чтобы помогать другим существам - все это по очереди рассматривается, чтобы дать уму впечатление от достоинств этого состояния существования и еще более усилить наше желание достичь его.

Если наши пожелания и молитвы включают в себя все четыре фактора, обеспечивающих успех практики, то нам больше нет нужды сомневаться, окажется ли практика эффективной. Мы определенно достигнем этого состояния переживания, которое свободно от страдания и наделено высшим блаженством, и является уровнем, с которого мы можем невероятно эффективно работать на благо других.

.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

МАХАМУДРА

Опыт и подход Махамудры - это, пожалуй, квинтэссенция всей Буддадхармы. Для того чтобы такой подход оказался действенным, у нас должно быть некоторое понимание природы ума, которую мы и пытаемся узнать при помощи методов Махамудры.

Махамудра имеет три аспекта: основание, путь и результат. Основание Махамудры - это понимание, базирующееся на рассмотрении природы ума. К нему должен быть прибавлен процесс пути Махамудры, являющийся непосредственным опытом и акклиматизацией в этой природе ума, достигаемыми в ходе медитации. Наконец, есть аспект результата или плода Махамудры, что означает актуализацию неотъемлемого от природы ума потенциала. Этот актуальный аспект запредельного осознания включает в себя Дхармакаю, Самбхогакаю и Нирманакаю, как грани переживания полного просветления. Бесплезно просто так говорить о Махамудре; мы не должны упускать ни одного из трех аспектов подхода Махамудры.

Основа Махамудры подразумевает глубокое рассмотрение и понимание природы ума. Когда мы говорим о чем-то, что это 1 правильно 0, то смысл такой фразы не может иметь характера случайности. Очень часто мы говорим: "Ну, с моей точки зрения, дела обстоят так-то и так-то," - но совсем не обязательно, что мы поняли это. Мы можем сказать: "Я верю в предыдущие существования," - или же, - "я не верю в будущие существования," - но очень часто наши высказывания не основываются на опыте или рассмотрении, но просто на идее, о которой мы болтаем попусту. Под основанием Махамудры подразумевается тщательное рассмотрение природы самого ума - ума, с которым мы работаем, и ума, который мы пытаемся узнать.

Чтобы получить более глубокое понимание природы самого ума, можно, в качестве руководства, процитировать авторитетных просветленных наставников нашей линии. Третий Кармапа, Рангджунг Дордже написал молитву пожелания реализации Махамудры, в которой сказал: "Его нет, потому что даже Будда не мог бы увидеть его, но он не несуществующ, поскольку он - базис и начало самсары и нирваны." Здесь нет противоречия в том, что ум не существует ни не существует; он одновременно существующ и несуществующ.

Теперь рассмотрим первую половину утверждения о том, что ум не существует. Мы принимаем в расчет то, что ум неуловим, его нельзя ни описать ни найти. Нет таких фиксированных характеристик, обыкновенно приписываемых вещам, которые мы могли бы отнести к уму. Сознание не бывает какого-нибудь определенного цвета, формы, размера и не имеет четкого расположения. Ни одно из этих качеств не имеет никакого отношения к уму, поэтому мы можем сказать, что ум по существу лишен данных ограничивающих характеристик.

Даже полностью просветленный Будда Шакьямуни не смог бы найти такой вещи, которая являлась бы умом, потому что у ума нет отличительных особенностей. Вот что Рангджунг Дордже имел в виду, когда говорил: "Его нет, поскольку даже Будда не смог бы увидеть его."

Тогда, значит ум несуществующ? Нет, не в том смысле, что ничего не происходит. То, что переживает запутанность, страдание, расстройство и всю сложность самсарического существования - это сам ум. Он - начало всего непросветленного опыта; именно в уме происходят все непросветленные переживания.

С другой стороны, если человек достигает просветления, то именно ум является источником просветленного опыта, дает выражение запредельному осознанию различных кай.

Как раз это имел в виду Рангджунг Дордже, когда говорил: "Нельзя сказать, что его не существует, ведь он - это базис всей самсары и нирваны." Говорим ли мы о просветленном состоянии существа или же о непрос-

ветленном, мы говорим о состоянии опыта, возникающего из ума и переживаемого умом. Что же остается, если ума не существует ни не существует? Согласно Рангджунг Дордже, здесь нет противоречия, но есть состояние одновременности. Ум проявляет, в одно и то же время, качества несуществования и качества существования. Говорить наивно, что ум существует, значит впасть в ошибку; отрицать существования чего бы то ни было вообще - впасть в другую крайность. Тем самым мы приходим к концепции, которая называется Срединным Путем или Мадхьямикой. Найти баланс между этими двумя предположениями там, где одновременно истинны оба, - вот правильный взгляд, согласующийся с тем, как описывал Будда природу ума.

Когда мы слышим, как гуру утверждает: "Ум не существует; ум не 1 не 0 существует; но является одновременно и существующим и несуществующим, и в этом промежуточная позиция," - мы можем сказать, - "Замечательно, я могу допустить это," - но этого не достаточно. Тут всего лишь идея, которая может нам понравиться, представление, которое нас не слишком напрягает, но в такого рода понимании не достает действительного духа или глубины. Оно - все равно как заплатка, которую вы ставите на свои штаны, чтобы прикрыть прореху. Однажды заплатка оторвется. Интеллектуальное знание здесь больше похоже на заплатку. Его достаточно для настоящего, но в предельном смысле от него мало толку.

Это не значит, что интеллектуальное знание - неважно. Оно является решающим, поскольку дает нам способность начать развивать личный опыт того, о чем сейчас говорится. Однако простое понимание на поверхностном или интеллектуальном уровне не следует ошибочно принимать за непосредственный опыт. К нему мы можем прийти только через медитацию и продолжительный анализ нашего собственного опыта. Ценность интеллектуального знания заключается в том, что оно является трамплином для более глубокого, более интуитивного переживания.

Тогда, первое, что мы говорим, это то, что ум сущностно пуст, что его нельзя описать как какую-нибудь вещь. Более употреблении ярлыка, 1 ум 0, нет такой вещи, которую можно было бы описать в терминах формы, фигуры, размера, цвета или каких-либо отличительных характеристик.

Помимо этой сущностной пустоты, мы можем сказать, что ум, как пространство. Как пространство - всепроникающе, так и сознание. Для ума не составляет проблемы представить себе какое-либо место или переживание. Пока мы пытались описать неопишемое, говоря, что ум сущностно пуст, картина была не закончена. Мы говорим о чем-то, что сродни пространству, но не является пространством; потому что будь ум пространством, он не был бы умом; он был бы пространством. Мы говорим о чем-то, что явно качественно отличается от простого пространства. Нам нужно помнить, что когда мы используем эти термины, мы пытаемся описать то, что неопишимо. Однако это не значит, что ум нельзя переживать непосредственно. Немой человек, тем не менее, способен почувствовать сладкий вкус сахара, хотя и не способен ни кому описать его. Как у немого человека есть сложности с тем, чтобы описать вкус сахара, так и у нас есть сложности с тем, чтобы описать природу ума, но мы пытаемся, как можем. Мы подыскиваем примеры и метафоры, которые дают нам некоторое представление о том, что переживается.

Другой аспект ума - это его сияние. Обычно мы думаем об этом термине в зрительном отношении. Мы думаем о сияющем теле, вроде солнца или луны, которые светятся и испускают сияние. Однако, здесь только метафора, дающая нам некоторое представление, о том, на что она намекает. Сказать, что ум по природе сияющ, аналогично тому, чтобы сказать, что пространство сияет. Например, у нас может быть пустое пространство, и не быть никакого сияния; тогда пространство было бы в пелене тумана. Есть пространство, но нет способности ясно видеть, не возможен никакой непосредственный опыт в полной темноте. Как существует ясное видение в сияющем пространстве, точно так же, хотя ум и сущностно пуст, он проявляет по-

тенциал знать, это и есть его сияние. Здесь не зрительное ощущение собственно, но способность ума знать, воспринимать и переживать.

Продолжая пробовать описывать природу ума, описывать неопишемое, мы говорим далее о неограниченной или беспрепятственной динамической природе ума. Элемент беспрепятственности удобно разделить на тонкий и грубый аспекты. Самый тонкий или фундаментальный уровень беспрепятственного аспекта - это осознание пустоты и ясности ума. Ум - сущностно пуст и обладает сияющим потенциалом знать и переживать.

Грубый аспект беспрепятственного динамического проявления ума это переживание сознания, которое неотделимо от пустоты и сияния, однако, является переживанием, например, видения и распознавания формы, как формы, слушания и распознавания звука, как звука, и так далее. Это - способность ума переживать феноменальный мир, производить различения, оценивать и умозаключать на основании такого различения.

Здесь можно использовать метафору. Пустота ума - это океан; сияние ума - это освещенный солнцем океан; и беспрепятственное динамическое качество ума - это волны освещенного океана. Когда мы берем волны освещенного солнцем океана в качестве некоторого события или ситуации, это не значит, что мы пытаемся отделить океан от волн, от освещенности солнцем; тут три аспекта одного переживания. Соединение этих трех аспектов составляет семя или потенциал просветления. Они суть чистая природа ума; примеси заблуждений, неведения и запутанности покрывают сверху то, что присуще природе самого ума.

Чистая природа ума была всегда, и всегда было фундаментальное неведение в уме. Сущностная пустота ума никогда не распознавалась такой, какая она есть; сияющая природа ума никогда не переживалась такой, какая она есть; и беспрепятственное или динамическое проявление ума никогда прямо не переживалось таким, какое оно есть. Ввиду того, что этот уровень неведения настолько тонок и настолько фундаментален, и поскольку он сосуществует с самим умом, он оставался действительным столь же долго сколько и сам ум. Мы говорим о нем, как о со-возникающем осознании.

Точно так же как существуют тонкие и грубые аспекты динамического осознания ума, о которых мы отмечали выше, существуют и еще более тонкие и более грубые аспекты неведения ума. Мы уже поговорили о фундаментальном уровне со-возникающего неведения, отсутствии непосредственного переживания пустой, ясной и неограниченной природы самого ума, таков тонкий аспект со-возникающего неведения.

Далее идет второй уровень неведения, который мы можем выделить, он называется навешивающим ярлыки неведением; это - больше условное или относительное неведение. Здесь мы не только не имеем непосредственного переживания сущностной пустоты ума, например, но мы подменяем это переживание своим "я" или эго. Индивидуальный ум, как что-то в пределах реальное, - это искажение, которое происходит вследствие отсутствия непосредственного переживания, - вот пример навешивающего ярлыки или относительного неведения. Подобным же образом, из-за отсутствия непосредственного переживания ясности и сияния ума его проекции принимаются за что-то иное, нежели ум, объект, а не субъект. Это опять относительный уровень неведения. Здесь не просто отсутствие непосредственного переживания, но искаженное восприятие некоторой 1 вещи 0.

Итак второй уровень омраченности ума - это аспект неведения, который начинает называть вещи "я" и другое. Из-за отсутствия непосредственного переживания происходит искажение на грубом уровне дуалистической фиксации между субъектом и объектом.

Стоит установиться этим рамкам двойственности, как, без сомнения, проявляется эмоциональность и возникает действие. Кармические тенденции усиливаются действиями, основанными на эмоциональной запутанности, которая проистекает из дуалистического цепляния. Все это базируется на фундаментальном неведении, то есть отсутствии непосредственного переживания

природы самого ума.

Природа ума, как пустое пространство, как небо, которое в настоящий момент завешено облаками и туманом, и в котором периодически возникают все виды деятельности, вроде ливней, снегопадов, града, грома и молний. Эта активность не влияет на тот факт, что пустое пространство по-прежнему присутствует, небо как и прежде здесь. Однако, оно временно затуманено всеми этими действиями. Будда давал свои учения, которые побуждают к правильному базовому выбору между добродетельными и недобродетельными поступками и побуждают к практике медитацией, для того, чтобы у нас была возможность удалить запутывающие и затуманивающие аспекты нашего опыта. Это позволяет внутренне чистой природе ума сделаться более явной и быть обнаруженной, подобно тому как солнце все более проступает, по мере того как рассеиваются облака.

Являясь наиболее эффективным средством, помогающим быстро и непосредственно вызвать такое преобразование, подход Махамудры не имеет себе равных. Он дает нам наиболее мощные методы найти баланс, устранить заблуждения, и позволяет возникнуть такому проявлению присущей уму природы. Наша теперешняя ситуация непросветленных существ обусловлена победой неведения над присущим осознанием; Махамудра ускоряет победу осознания над неведением.

Когда мы затрагиваем основание Махамудры, то, сперва наперво нам надо подвергнуться воздействию идей. Это следует делать в присутствии учителя, который держит передачу и может грамотно представить нам понятия, являющиеся первоначалами подхода Махамудры. После того, как мы получили учения и поняли, что было сказано, мы идем с этим домой и начинаем применять к нашему собственному опыту. Мы говорим себе: "Хорошо, ум пуст, ясен и безграничен. Что же я испытываю, когда испытываю ум? Существует он; не существует он?" Мы сверяемся с нашим собственным опытом. Это очень полезно для построения чего-то вроде ментальной конструкции, с которой мы можем работать, хотя она и не является предельным опытом. Концептуальное понимание - всего лишь трамплин, между тем как предмет Махамудры - это спонтанность и невыдуманность, а здесь все еще созданная ситуация, когда мы 1 думаем 0, что ум - пуст. Для непосредственного переживания природы ума требуется медитация.

Итак на уровне основания Махамудры, за аналитическим подходом следует и переплетается с ним более интуитивный подход расслабления ума в его естественном состоянии. Требуется особое умение, чтобы состояние было всецело расслабленным, без рассеяния или тупости. Это не переживание объекта, когда мы высматриваем ум или смотрим на ум. С другой стороны, это не слепой процесс; мы не перестаем осознать. Здесь смотрят не разглядывая; здесь пребывают в переживании не глядя на переживание. В этом основной принцип интуитивного подхода.

Пока ум покоится в состоянии голого осознания, ум никуда не направляется. Здесь ничего не ищут внутри, ничего не ищут снаружи. Просто позволяют уму оставаться в его естественном состоянии. Пустую, ясную и неограниченную природу ума можно испытать, если мы можем покоиться в невыдуманном состоянии голого осознания, в отсутствии рассеяния и ни на мгновения не теряя осознание. Чистая природа ума вызывает в уме образ, например, солнце или луну, сияющее тело. Неограниченная природа ума позволяет произойти акту, когда мы начинаем думать об этой форме, и мы можем покоиться в таком голом восприятии без какого-либо дальнейшего развития; мы пребываем в голом осознании этой формы.

Таким образом подход к развитию аспекта основания Махамудры представляет собой, временами, аналитический или концептуальный подход изучения ума, когда мы пытаемся найти его местоположение, описать его или определить его, а в другой раз - интуитивный подход пребывания в переживании полного расслабления ума, в невыдуманном состоянии голого осознания, благодаря которому возникает переживание природы ума.

Третий Кармапа написал молитву, в которой сказал, что уверенность происходит из четкого рассмотрения параметров практики, благодаря точному определению природы ума. Итак уверенность относительно действительно-го переживания и полного понимания природы ума на интуитивном уровне завершает основание. Молитва описывает медитацию, как возможность верно оставаться в этом переживании, все более совершенствуя его посредством непрерывного внимания и погружения в это переживание. Путь Махамудры - это совершенствование и слежение за базовым опытом природы ума. Когда мы верно остаемся в этом переживании природы ума и углубляемся в него, то в некоторый момент, возникает подлинное качество; происходит опыт без какого-либо порождения его или раскрытия его. Ум полностью подчиняет все любые мельчайшие отвлечения внимания. Когда это случается, вступают на уровень пути Махамудры, который называется 1 однонаправленностью 0 или сосредоточением на одной вещи. В данном случае, фокус остается на единственном аспекте переживания, переживании природы ума. Традиционно существует три степени этого однонаправленного переживания: меньшая степень интенсивности, промежуточная степень и степень очень большой интенсивности.

По мере того, как медитация продолжается, появляется следующая четко различимая стадия - это определенная спонтанность, когда опыт больше не оказывается результатом какого-либо отдельного усилия; просто подумать о медитации значит уже иметь это переживание; Начинают обнаруживать невероятную простоту природы ума, абсолютно свободную от какой-либо усложненности, и таково, фактически, название данное этой фазе опыта, 1 простота 0, свобода от сложного. Традиционно, эта фаза также имеет три степени интенсивности, меньшую степень, промежуточную степень и степень очень большой интенсивности.

В начале, медитируют короткими и частыми отрезками времени, а не пытаются подолгу насилловать ум. Но по мере того как накапливается опыт и возрастает простота, медитация естественно начинает длиться все больше и больше. Вскоре возникает фаза, называемая 1 один аромат 0, это опыт сущностного качества всех аспектов переживания феноменов. Вскоре, видение формы, слышание звуков, обоняние запахов, ощущение вкусов, осязание структур поверхностей, обдумывание мыслей, бесформенные состояния осознания и состояния осознания с формами, все приобретают один и тот же аромат. Тогда скорее воспринимают лежащую в основании сущностную природу этих переживаний, чем заботятся внешним содержанием. Такова третья фаза переживания пути Махамудры, единого аромата всех аспектов личного опыта, и опять же она имеет три степени интенсивности, образующих скорее непрерывный спектр опыта, нежели четко определенные ступеньки.

Спонтанность опыта полностью набирает силу, так что больше не надо медитировать вовсе. Переживание возникает даже без какой-либо специальной мысли о медитации. Это - проблеск, который далее усиливается и становится действительным переживанием природы ума, когда нет никакой мысли о медитации. Наиболее интенсивной степенью данной стадии является состояние, когда медитация и существо становятся одним. В этот момент больше нет различия между медитацией и не медитацией, поскольку всегда присутствует медитация. Полное переживание этого - это и есть наиболее интенсивная степень четвертой фазы пути Махамудры, которая называется 1 вне медитации 0. Удерживаемое переживание этой фазы - это результат всех личных усилий, Махамудра. Это - являющийся квинтэссенцией опыт, кульминационная точка переживания в смысле достижения просветления и реализации.

Важно определить контекст опыта Махамудры. Традиция заверяет нас, что всякий подход, кроме собственных усилий очиститься и совершенствоваться, и тех благословений, которые получают от подлинного и квалифицированного гуру, является глупым. Конечно, в некоторый момент практика становится самопроизвольной, и усилия по очищению себя и развитию преданности, с целью получать благословения своего гуру, становятся второстепенными.

Однако, спонтанности не будет, раньше интенсивного уровня переживания простоты, второй фазы практики Махамудры, когда практика медитации становится собственным очищением, собственным развитием и получением благословения своего гуру. Фундаментальное тождество ума гуру с собственным умом начинает восприниматься непосредственно; углубляющееся осознание обеспечивает дальнейшее развитие заслуги и дальнейшее очищение от заблуждений и всего негативного; больше нет необходимости формально обращаться к гуру, медитировать на своем гуру или пробуждать преданность, с целью получить благословение, потому что практика медитации идет сама по себе.

Вплоть до этого момента, однако, те усилия, которые мы прикладываем, чтобы очиститься, развить нашу преданность и открыться благословию гуру, являясь в высшей степени решающими. Только постоянно присутствующее упорство приведет нас к тому моменту, когда они перестанут быть необходимыми; практика медитации становится процессом очищения, процессом совершенствования и процессом получения благословения.

.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Заключительные замечания

Я хочу сделать несколько последних замечаний, поскольку наши учения подходят к концу. Я даю эти советы моим ученикам с точки зрения того, кто уже довольно стар, и чье происхождение берет начало далеко отсюда - в горах восточного Тибета. Путешествуя по свету, Востоку и Западу, я был поражен энергией и напряжением, с которыми люди в разных странах работают ради прогресса и развития своей страны. Они вкладывают силы в укрепление материального прогресса, безопасности и процветания для себя и своей страны.

Нигде это не видно настолько заметно как в стране типа Соединенных Штатов. Это очень большая и процветающая страна, с весьма высоким уровнем жизни и очень большой степенью личной свободы по сравнению с другими. В Америке гораздо больше свободы, чем где бы то ни было еще, можно идти куда вздумается, делать что хочется, практиковать религию, которая нравится, и работать, как пожелаешь. В Америке люди вольны заниматься тем, чтобы добиться повышения по службе, укрепить свой бизнес, свою безопасность и благополучие и тому подобное.

С другой стороны, есть проблема с налогами, но я не вижу какого-либо реального зла, которое совершалось бы в этом плане, потому что, пожалуй, справедливо, что, если люди зарабатывают деньги, правительству следует брать некоторую часть из них на социальные нужды и вещи, которые послужат людям в целом. Это все равно как что-то, возникающее из океана и растворяющееся обратно в океане; деньги уходят от людей и затем возвращаются обратно людям, направляясь на то, чтобы как-то уравнивать их в большом масштабе. Сложно найти другую такую страну, где так много внимания уделяется старикам, детям, сиротам, больным людям и нуждающимся, по крайней мере на относительном уровне. Здесь есть особого рода благотворительность, которая старается дойти до внимания каждого. Правительство и общественное мнение в этой стране исполняют в каком-то смысле отцовскую роль по отношению к людям, находящимся в менее удачных обстоятельствах.

Вместе с тем, где еще можно найти, чтобы имелось столько всего, что может удовлетворить желаниям каждого. Если нужен самый маленький предмет одежды, можно достать белого, красного, черного, желтого и синего цветов. Можно найти любую одежду, какую пожелаешь; можно ходить даже без одежды, если хочется. В общем, как мне показалось, смотря на то, как в этой стране все происходит, - здесь очень много такого, что можно сказать в пользу нее, и гораздо меньше, что можно сказать против. Базовая структура общества и то, как им управляют, предлагают людям в этой стране очень многое, вот, что людям надо понимать, ведь очень легко находить недостатки и жаловаться.

В наше особенное время, разумеется, проблемы, которые стоят перед миром, в частности угроза ядерной войны, и опасность широкомасштабного разрушения, вездесущи. Понятна волна того чувства, что охватило теперь весь мир, с требованием совершенного всеобщего разоружения; такова, конечно, цель, к которой нам надо постоянно стремиться, потому что основное назначение оружия состоит в том, чтобы причинять боль, наносить вред или ущерб. До тех пор пока существует это вооружение, существует опасность его использования. Поэтому, идеально, что является весьма ценным, было бы уповать на то, что в мире предпринимаются усилия для уничтожения этой угрозы, так что людям не придется страдать от последствий. Как мне представляется, здесь можно рассмотреть, по меньшей мере, два пути. Первый - это идеал, на который мы все уповаем, что в некоторый момент в будущем будет возможно установить мир в мире. Вооружение останется в прошлом, и миру больше не будет нужды устанавливать те особые связи для то-

го, чтобы выжить.

Однако, с реалистической точки зрения, нельзя слишком переусердствовать, чтобы не сделать себя уязвимыми. Если одна страна, например, Америка откажется от своего вооружения, тогда как другие страны нет, появится риск быть захваченными и потерять те блага, что действительно существуют в этой культуре, это было бы великой потерей. Данную тему необходимо рассматривать с глобальной и реалистической позиции. Для меня очень сложно сделать какой-либо определенный выбор.

В мире существует так много религий, так много духовных традиций поэтому, что просветленное сострадание Будд и Бодхисаттв проявляется по-разному в различных обстоятельствах применительно к разнообразным потребностям. В некоторых случаях сообразно большим потребностям, в некоторых случаях сообразно малым или промежуточным потребностям. Тем не менее, всегда благотворно оказываться в таких ситуациях. Способность этих духовных традиций развиваться и расцветать является весьма важным фактором для будущего счастья человечества. Поэтому, мне всегда доставляет удовольствие приезжать в такую страну, как Америка, где у каждого есть личная свобода практиковать религию по собственному выбору, а у религий создавать свои учреждения, пусть даже они и чересчур новы для данной культуры. Благ от жизни в такой стране огромное количество, и моим общим советом вам будет попытаться осознать эти блага и воспользоваться ими.

Если говорить более конкретно, мои поездки начались в 1971 году, и я посетил Северную Америку четыре раза. В результате моего приезда и обучения возникло большое число центров и групп в Северной Америке. В частности я заботился тем, чтобы в этих центрах находились ламы или учителя, потому что мне казалось, - в этом один из решающих факторов того, чтобы гарантировать центрам стабильность и возможность развиваться: чтобы центр имел постоянного учителя. Я отправился к Его Святейшеству Шестнадцатому Гьялва Кармапе и попросил его лично рассмотреть эту проблему, сделать то, что он может, чтобы послать квалифицированных лам с тем, чтобы им быть постоянными учителями в эти центры. После моей просьбы, он ответил, что обеспечивать центры ламами - это большей частью моя функция. Он будет снабжать документами и визами, которые нужны для того, чтобы устроить их переезд на Запад, но поскольку я основал центры, то соответственно я должен предоставлять учителей.

В то время, общий резерв привлекаемых нами потенциальных лам состоял из тибетцев, бутанцев и сиккимцев. Это были те люди, которые получили подготовку по учениям Кагью, что давало им право действовать в качестве учителей в центрах Кагью. Однако, мы столкнулись с проблемой, поскольку большинство из них вполне осознавали, что прожив в Индии, Сиккиме, Бутане или Непале и отправляясь на Запад, они поедут на огромное расстояние; они оторвались бы от своих корней и уз, связывающих их с культурой, в которой они выросли, они очутились бы в совершенно чужой культуре. Люди не говорят на том же языке, не носят ту же одежду и не едят ту же пищу. Вся ситуация была иной, и отправляться туда в одиночку не представлялось им особенно радостной перспективой.

Его Святейшество давал этим ламам указания: "Вы знаете, что я хочу, чтобы вы поехали на Запад. Мы пытаемся устраивать центры на западе." Но первоначально, с чем мы столкнулись, люди уклонялись от этого, хотя отказы и делались довольно окольными путями, ведь они не могли просто пойти к кому-нибудь вроде Его Святейшества и сказать: "Нет." Такое не прошло бы с кем-то вроде Его Святейшества. У него нет склонности выслушивать, когда говорят: "Нет," - так что, когда он говорил, - "Ты едешь на запад," - ему ответили бы, - "Ну, ты знаешь, мой бедный отец при смерти," - или, - "моя мать сейчас особенно нуждается, чтобы я позаботился о ней," - или же, - "Знаешь, у меня эта болезнь, и доктора не велют мне путешествовать."

Мое особое преимущество в том, что я не настолько велик как Его Святейшество, так что если я говорю кому-то сделать что-нибудь, они могут со мной поспорить. Они всегда могут сказать: "Хорошо, ладно, но не слишком ли это сложно?" Они знают, что когда я посылаю их куда-либо, то если оказывается трудно, они могут написать и рассказать мне обо всем. Они могут дать мне знать: "Понимаешь, здесь все так тяжело," - и у меня есть возможность помочь им, послав замену или сделать, что в моих силах. Они не чувствуют себя чересчур замкнутыми на эту ситуацию, если я говорю им отправиться на запад.

Первый лама, которого я поставил на западе был Лама Тсенгьюр Ринпоче в Ванкувере, в Британской Колумбии в 1971 году. После этого, на запад пошла вторая волна лам, включая сюда Ламу Лодё из Сан Франциско, и третья волна, включая Ламу Карма Дордже из Санта Фе. В будущем будет еще больше лам, которые будут приезжать в разные города на западе.

Результатом основания центров и приезда учителей стал значительный рост и распространение учений на западе. Медленно но верно центры становились на твердый фундамент и фактически становились способными разрастаться. Центр в Сан Франциско имеет землю, что дает хорошую возможность построить там в будущем центр для проведения Трехлетних, Трехмесячных ретритов. Проекты вроде этого предпринимаются по всему миру, и это радует.

На чисто мирском уровне, мы все осознаем то, что чем больше власти, влияния и богатства у нас есть, тем больше проблем и сложностей появляется в нашей жизни. Аналогично этому все происходит и на духовном уровне, потому что, чем глубже становится практика, тем несомненно глубже препятствия встречаемые нами. Сколько усилий вкладывается в развитие собственных положительных качеств, настолько же сильными, как наверняка выяснится, окажутся и отклики, либо из-за внутренних заблуждений и негативного, либо из-за негативных сил в мире вокруг, каждый из которых становится помехой. Здесь, по-видимому, некоторое равенство; чем глубже практика, тем глубже препятствия.

Одной из наиболее серьезных преград, с точки зрения практики дхармы, является нарушение согласия, отход от своих духовных учителей, своего центра дхармы, своих ваджрных братьев и сестер; в том случае, если такое происходит, то по-настоящему собственноручно отсекают себя от тех благ, которые человек получает от этих источников. Конечно, мы все знаем то, что мир полон трений и конфликтов. По-видимому, частью так называемой человеческой природы является то, что трения могут возрастать до той точки, когда с ситуацией становится невозможно работать. Весьма печально, если такое происходит на духовном уровне. Гармония между учителем и учеником, и между учениками и учениками, являющимися братьями и сестрами в учении, чрезвычайно важна; понятие самайя, связи или обязательства, что имеют по отношению друг к другу, обусловленные связями, установленными в ходе учений и практики, является особенно решающим элементом в духовном развитии. Серьезный разрыв самайя приводит к огромному страданию и несчастью в этой жизни, и кроме того направляет ум к нижним состояниям существования противоположно духовному пути. Постоянные учителя в центрах на западе, могут действовать как ламы, имея учеников, располагающих верой в них и принимающих их, как гуру; или же они могут действовать, как учителя в обычном смысле этого слова. Некоторые люди могут не испытывать к ним доверие, как своим гуру, или могут быть не готовы подойти к ним на этом уровне, но примут их как наставников по дхарме, людей квалифицированных благодаря своему опыту и пониманию учений, чтобы иметь право говорить об учениях и объяснять их. О них можно даже думать, как о, в некотором роде, переводчиках или канале информации, передаваемой от линии Кагью. Независимо от частного вида того, как относятся к постоянному учителю в центре, связь остается вполне позитивной и важной.

Вера и преданность - это интересный феномен, потому что польза очень

личностна. Когда имеют доверие к особенно достойному принципу или человеку, можно получить громадное благословение. Тибетцы рассказывают историю для иллюстрации этого об одном человеке по имени Бен, который пришел из области, называемой Кёнгпо, на юго-востоке Тибета. Его звали Кёнгпо Бен, и он был чрезвычайно простым парнем, легковерным, но с очень большой верой.

Бен много слышал о Джово Ринпоче или Драгоценном Господе в Лхасе, очень красивой статуе Будды Шакьямуни, в виде молодого принца. Это - один из самых святых и важных образов во всем Тибете, и он находится в соборе Джокханг, Доме Господа. Бен не был уверен, был ли то бог или человек, или что еще, но он решил пойти и посмотреть самому, кто такой в самом деле Драгоценный Господь. Он надел башмаки, взял котомку и палку, и пошел пешком через весь юго-восточный Тибет, неделя за неделей, пока не добрался до Лхасы, столицы центрального Тибета.

Когда он прибыл сюда, то расспросил о дороге, и оказался в Джокханге. Там стояла прекрасная улыбающаяся статуя Будды, Бен подошел к ней и сказал: "О, я очень рад быть здесь; Я слышал столько всего о тебе и рад видеть тебя." Он стоял и улыбаясь, кивая статуе, и статуя мягко улыбнулась в ответ. Поскольку Бен прошел такое большое расстояние, он был совершенно голоден и хотел пить. Он посмотрел вокруг и увидел стол напротив образа, на который люди ставили разного сорта маслянные светильники и клали специальные хлеба, которые делаются в качестве подношений алтарю. Бен подумал про себя: "Хмм, какой-то добрый человек поставил все это для Драгоценного Господа и его посетителей." Он взял один из хлебцев и макнул им в один из светильников с маслом, после чего съел, одновременно разглядывая статую, которая по-прежнему мягко улыбалась ему. Бен подумал про себя: "Какой же все-таки замечательный лама."

Когда наконец он насытился и напился, Бен сказал: "Не мог ли ты понаблюдать за моими вещами; я лишь быстро обойду вокруг тебя, просто в знак уважения, и скоро вернусь. Статуя ответила: "Да," - тогда он снял свои грязные башмаки и котомку, оставил палку, положил их напротив образа и отправился обходить вокруг здания.

Пока он делал обход вокруг этого довольно большого собора, пришел смотритель алтаря и к своему ужасу увидел, что кто-то влез в подношения и оставил свои грязные башмаки перед статуей. В ярости, смотритель уже было выбросил их вон из храма, как услышал, как статуя говорит ему: "Кёндро Бен оставил эти вещи и сказал мне посмотреть за ними. Оставь их здесь."

У Кёндро Бена была вера в самом существе. Он провел много дней в Лхасе посещая Драгоценного Господа и оставаясь с ним наедине. Когда Бен уже собирался отправиться домой в деревню, он сказал: "Почему бы тебе не прийти ко мне к сбору урожая? У меня ячменное поле, мы можем намолоть ячменной муки и сварить немного ячменного пива. У меня есть друг, который может зарезать свинью, и мы устроим настоящее угощение. Я буду счастлив принять тебя с таким шиком." Статуя ответила, что придет, после чего Бен отправился в свое обратное долгое путешествие.

Когда Кёндро Бен наконец вернулся домой, жена поприветствовала его и спросила добрался ли он до своей цели. Бен ответил: "О да, я повстречался с Драгоценным Господом, он очень замечательный лама. Я пригласил его к нам на девятый месяц, так что надо будет приготовиться к приему такого почетного гостя."

Когда наступил девятый месяц, Бен сказал жене: "Всегда, когда выходишь на улицу, смотри нет ли знаков, не показались ли, кто особенный." Однажды, когда она пошла на речку за водой, река ярко сияла, как будто под водой светило солнце. Она подумала: "Вот оно!" - и быстро побежала к мужу со словами - "Кажется он уже здесь. Я спустилась к реке, а там свет такой, какого я прежде никогда не видела." Бен сказал ей поставить чай и скорее побежал к реке.

Когда он прибежал туда, то увидел в реке форму Драгоценного Господа. Бен подумал, что Господь тонет и потому прыгнул в воду и вынырнул с формой Драгоценного Господа, после чего они мило поболтали. Бен понес Драгоценного Господа по дороге, и когда они дошли до поворота, где стоял большой камень, Драгоценный господин сказал: "Я не пойду дальше," - и растворился в камне. В наши дни в юго-восточном Тибете, есть два особых места для посещения. Один - это каменный лик, в котором присутствует форма Будды, а другой - это форма Будды, которую можно увидеть в одной реке. Их называют Водяным Господом и Каменным Господом, это знаменитые места паломничества.

Кендро Бен оказался тем случаем, когда благословения и блага зародились благодаря вере к чему-то весьма возвышенному и благородному. Это не исключает возможности получения того же рода пользы даже, если предмет веры совершенно обыкновенный; единственное, что идет в расчет - это вера. Тибетцы рассказывают еще одну историю, чтобы проиллюстрировать веру к чему-то обыкновенному.

В Лхасе жила старая женщина, сын которой был купцом. Один раз в год он ездил в Индии по своим делам. Его мать была очень преданной Буддисткой. Она говорила сыну всякий раз, когда тот собирался отправиться в поездку: "Ты ведь едешь в землю Индии, самую святую Буддийскую страну на свете, ведь Будда появился там и впервые дал учения Буддадхармы в этой стране. Сделай своей матери хорошее и привези из Индии какую-нибудь реликвию или какой-нибудь священный предмет, чтобы я могла использовать его в качестве объекта поклонения на моем алтаре. Я положу его на алтарь и буду делать простирания перед ним, молиться ему, совершать подношения, чтобы развить мою веру и заслугу."

Всякий раз сын отвечал: "Да, мама," - но занимаясь своим бизнесом, совершенно забывал об этом, потому что для него это было чем-то мало необходимым. Когда он возвращался мать спрашивала его: "Ну, привез ты мне какую-нибудь реликвию?" А тот отвечал ей, что забыл. Так повторялось много раз.

Она старела, и стала уже отчаиваться, тогда она сказала сыну: "Может быть это последняя поездка, которую ты совершаешь пока я еще жива. Это - твой последний шанс привезти мне святую реликвию из Индии. Если у тебя не выйдет, твоя старая мать при тебе убьет себя." Осознав, что она серьезно, он старался, что есть сил, не забыть, но опять замотался с путешествием, торговлей и сделками.

На обратном пути, он остановился на обочине дороги, чтобы сварить чашку чая. Внезапно, он вспомнил об обещании матери и ее отчаянии, тогда он увидел кости собаки, что умерла на обочине дороги. Воодушевленный, он выдрал один зуб из собачьей челюсти, завернул его в очень тонкий разноцветный шелк, и повез домой.

Когда его мать спросила: "Не забыл?" - он ответил, - "я помню." Он развернул подарок и сказал: "Это - зуб Будды. Я привез его из Индии только ради тебя, мама, потому что ты хотела чего-нибудь очень святого. Это - очень очень благословенная и святая вещь." Мать не могла нарадоваться. Она взяла зуб и дотронулась им до макушки головы, а потом положила на алтарь. Она весь день простиралась перед ним, делала ему подношения и молилась Будде перед тем, что она считала зубом Будды. Замечательно то, что из собачьего зуба стала выходить реликвия. И это не только в самом деле принесло большую пользу многим людям, но сама старая женщина, когда умирала, окуталась радужным светом, и с неба пролился дождь цветов, в знак того, что она определенно совершила большой шаг по пути к освобождению.

Так что, даже в ситуации, когда предмет веры оказывается самым обыкновенным, не следует исключать возможности того, что доверие к этой ситуации откроет нас огромному благословию и пользе. Фактически, вот почему тибетская пословица гласит: "Даже собачий зуб может стать реликви-

ей."

Посылая постоянных учителей в центры, я считался с тем фактом, что эти люди занимались практикой и обучались с самых ранних лет, что они всю свою жизнь старались практиковать и понять по возможности больше, и что все они прошли через программу подготовки медитации и учения Трех-летнего, Трехмесячного Ретрита, что квалифицирует их как учителей. Когда я понял потребности центров, мне показалось, что полезнее всего посылать таких людей. Я посылаю только того, кто, как я чувствую, больше всего подходит в данной ситуации. Мне кажется, что люди, которых я посылаю, делают все, что от них зависит, из любви и сострадания к людям в центре, руководя и направляя развитие центра с наибольшей отдачей. Возможно у кого-либо источник доверия столь же велик, как и у старика из истории со статуей; с другой стороны, возможно мы в обычной ситуации, но не забывайте, что и собачий зуб может стать реликвией для тех из нас, у кого имеется вера.

Это не следует понимать в том смысле, что у вас должна быть вера к такой-то и такой-то ситуации. Даже такой человек, как Его Святейшество Далай Лама или Его Святейшество Гьялва Кармапа не сказали бы этого. Свою веру надо открывать самому. За этим остается всецело личное решение. Единственно, что может сказать учитель: "Очень хорошо иметь веру." Вера - это особенно благодарное и положительное качество в связи с духовным развитием. В самом крайнем случае, ламу можно рассматривать, как одного из родителей или школьных учителей, старающихся делать самое лучшее, чтобы помочь нам в нашей ситуации. Очень важно, когда в центре находится лама, чтобы там были гармоничные взаимоотношения. Члены центра должны уважать ламу, как все равно что своих родителей или своих учителей. А ламе необходимо иметь вместе с тем любовь и сострадание к ученикам и членам центра, и проявлять ту же заботу, и иметь обязательство, что и родители.

Когда в центре согласие, все развивается только к лучшему. Помимо этого, имеется понятие самайя, обязательства или связи, которую получают, когда приступают к практике Ваджраяны или тантры. Когда люди ходят в центр, общаются с другими людьми и учителем, и когда получают какие-либо посвящения или учения и передачи, то замыкается очень сильная связь с этими людьми, как своими братьями и сестрами. И на этом уровне согласие весьма важно, потому что оно значительно способствует скорости тантрического пути. Тем, что нарочно отпихиваться от такой связи, производят соответственно много негативного. Значит, гармония становится важным фактором не только на общем социальном уровне благожелательности и доброй воли, но вместе с тем и на уровне самайя. На себя принимают обязательство, которое необходимо уважать.

В центре, лама является головой, а ученики и члены центра - телом. Они не могут жить и работать друг без друга. Здесь возникает чувство коллективного опыта, по мере того как они продвигаются все к более высоким вершинам; если самайя нарушено, все они падают вниз. Если лама и ученики могут работать вместе в согласии, то я не вижу ничего другого, кроме позитивного развития в будущем.

В чем, вы можете спросить, состоит цель всех этих получаемых посвящений, учений и передач? Они действуют способствуя нашему продвижению по пути к освобождению. Здесь не подразумевается, что с нашей собственной стороны не нужны усилия. Собственная физическая, ментальная и вербальная вовлеченность в добродетельное и положительное действие и духовную практику является весьма значительным обстоятельством для получения пользы от принятых учений и передач.

В качестве средств совершенствования практики дхармы, невозможно переоценить важность ее совершенствования. Наиболее фундаментальным аспектом практики дхармы является принятие прибежища. Мы уже рассмотрели источники прибежища: Три Драгоценности - Будды Дхармы и Сангхи; и Три Корня прак-

тики Ваджраяны, гуру, медитационные божества и защитники дхармы. Тому, кто практикует дхарму, надо всякий день возобновлять это чувство принятия прибежища, если не еще чаще. По крайней мере, как только просыпаешься, можно восстанавливать свое обязательство проговорив формулу принятия прибежища. Важно во время этого проговаривания предложить что-то от всего сердца.

Так же, невозможно переоценить в собственной духовной практике элемент бодхичитты, просветляющий элемент альтруистического сострадания и заботы о других. Каждое утро, когда возобновлено обязательство благодаря принятию прибежища, важно вместе с тем возобновить и самаю бодхичитты. Можно продекламировать: "Сегодня, в чем бы я ни участвовал, физически, вербально или ментально, пусть это послужит на благо всех существ. Я хочу помогать всем существам во всех ситуациях, насколько это возможно." Проходит ли это в данном простом контексте или в формальной практике в течение дня, если присутствуют эти две вещи, как базис для дальнейшей работы, то станет заметно, что ум все более и более погружается в дхарму, и Дхарма становится все больше и больше своим путем. Определенно, это происходит в результате того, что уделяется так много внимания основаниям и практике, строящейся на них.

Практика Тары - превосходная утренняя практика, и она предлагается во многих центрах. Особая функция бодхисаттвы Тары состоит в том, чтобы удалять страх и преграды. Действенность практики затрагивает все виды угроз или страхов во внешнем окружении, которые могут оказаться опасными препятствиями благополучию также как и духовной практике.

Часто центрам предлагается в качестве вечерней практики ритуал Махакалы. Это защитное влияние охраняет практику от помех, возникающих ли из самого себя, собственных негативных тенденций, или же из внешней ситуации. Практика Шестирукого Махакалы несет особенную защиту и пользу, которая реализуется в Бардо или состоянии после смерти.

Ченрезиг, бодхисаттва сострадания, - это одна из самых мощных форм, на которых мы медитируем; она, кроме того, является чрезвычайно простой практикой, наделенной очень глубоким внутренним содержанием в смысле духовного развития. Благодаря огромной пользе от этой практики, и относительной легкости, чтобы выучить ее и начать работать, мне кажется, она является наиболее ценной медитацией для центров, для основного использования.

Подходят ли к постоянным ламам, как к гуру, как к учителям, переводчикам или каналам информации, они существуют с целью передачи этой информации на одном уровне или другом тем людям, которые заинтересованы в использовании наших техник.

В заключении данных учений, важно посвятить заслугу и добродетель. Мы воодушевляемся следовать примерам Будд, Бодхисаттв и духовных учителей в своем стремлении поделиться заслугой от практики на благо всем. Та польза, которую мы выносим из духовной практики, зависит от наших усилий и нашего восприятия духовной практики. Посвящение наших усилий другим побуждает нас развивать положительные качества, способствующие духовному развитию, и устранять негативные вредные тенденции и действия из нашей жизни. В конечном счете, все сводится к этому: нашим личным усилиям провести различие между добродетелью и недобродетелью, и сделать должный выбор на основании этого различия.

Общие вопросы

1Что подразумевается в кармическом смысле, когда смертельно больные люди добровольно лишают себя возможности продолжать жизнь? Если они накладываются в коме, то каковы кармические последствия для их семей от того, что те лишают их средств к продолжению жизни, позволяя им умереть? Что

1может сделать человек, работающий со смертельно больными людьми, чтобы
1приготовить их к смерти?

Очень трудно сказать что-то простое по поводу такой сложной ситуации. Пожалуй, наиболее существенным замечанием, которое можно сделать, является то, что с точки зрения человека, который работает со смертельно больным пациентом, решающим обстоятельством представляется то, является ли базовая мотивация этого человека мотивацией сострадания и заботы о пациенте при попытке облегчить страдание и еще предпочтительнее, при попытке вылечить болезнь. Если такой основной мотивационный фактор присутствует, то весьма сомнительно, что врач или целитель сделает что-либо кармически неправильное. Возможно мы не способны спасти жизнь пациенту. Мы, возможно, не способны облегчить страдание человека. Но мы пытаемся, как умеем, с самой чистой мотивацией. Тогда что бы мы ни делали, даже если это не принесет окончательного успеха, немислимо, чтобы это было кармически ущербным или кармически негативным.

Если мы пренебрежительны, если мы плохо следим за здоровьем пациента из-за недостатка внимания и заботы, то разумеется, здесь совсем другое. У нас нет основной мотивации заботиться, и у нас нет соответствующего обязательства по отношению к благополучию пациента, и здесь другие кармические последствия.

Человек, который решает, что с него довольно страданий, и желает, чтобы ему позволили умереть, находится в положении, которое мы не можем назвать ни добродетельным ни недобродетельным. Мы конечно не обвиняем никого за такое решение. Оно не является кармически негативным действием. Это - просто желание избежать страдания, то есть фундаментальное желание всех живых существ. С другой стороны, это и не добродетельное действие, также. Решить в таком положении остановить то, чтобы болезнь продолжалась и убивала, является кармически нейтральное действие. Здесь скорее не желание конца своей жизни, а желание конца страдания. А значит, это - кармически нейтральное действие.

Когда пациент просит врача убрать системы поддержания жизни, это ставить врача в трудное положение, поскольку его инстинкты наверняка говорят: "Если этот человек останется держаться на системах обеспечения жизни, он возможно останется живым. Если я их выключу, он умрет." Кармические последствия зависят от намерения врача, потому что врач лишает человека средств продолжения жизни, безотносительно от того, что сам пациент попросил нас сделать это. Если базовая мотивация врача была всегда такой, чтобы помочь и принести пользу этому человеку и облегчить его страдания, то, при таком состоянии ума, пожалуй, что ничего кармически негативного не может проявиться.

1Возникают ли скандхи, психофизические агрегаты характера человека в
1качестве аспектов неведения? Как они употребляются в качестве общих
1представлений? А так же, возможно ли использовать Шесть Совершенств Ма-
1хаяны в качестве противоядий к конкретным ментальным ядам или эмоцио-
1нальным комплексам?

Мы можем представлять себе скандхи, агрегаты нашего психофизического характера, как манифестации или аспекты неведения, но тогда, что не является аспектом неведения с точки зрения непросветленного существа? Полнота нашего опыта, вселенная, что мы испытываем, является, на одном уровне или на другом, манифестацией нашего неведения. Поэтому, с такой точки зрения, нет ничего особенного в том, чтобы говорить, что скандхи - это аспекты неведения. В действительности, они явились результатом попытки описать всю цельность ментального и физического опыта заданного существа.

Скандхи - это пять агрегатов формы, ощущения, восприятия, волеия или образования, и сознания. Первую понять вполне просто. Она имеет отношение к феноменальному миру и физическому телу, аспекту формы в нашем опыте, начиная с физического тела, которое состоит из атомов и молекул; и

кончая внешним миром с его всевозможными объектами и феноменами, которые могут быть осязаемыми и составленными из атомной материи, или его неосязаемыми переживаниями, вроде звука.

Вторая скандха, скандха ощущения, - отчасти физическая и отчасти ментальная. Физические ощущения присутствуют уже в результате того, что имеется скандха формы, включающая в себя физическое тело одним из компонентов. На физическом теле у нас основываются ощущения тепла, холода, боли, удовольствия и тому подобного. Существуют также и чисто ментальные ощущения страдания и благополучия, счастья и несчастья и тому подобного, поэтому данная скандха включает как физические элементы так и чисто ментальные элементы.

Восприятие, воление и сознание - несколько менее понятны, и лучше всего представлять их не как три отдельные вещи, но как различные концы одного континуума, которое простирается от до-сознательного восприятия и кончается сознательным переживанием. Лучше всего представлять себе это как поверхность океана в тот момент, когда начинает образовываться волна. Справа идет вздымание воды в одном или другом направлении, смещение, вызванное ветром или течением. Это нарастание - как восприятие. Стоит появиться начальному восприятию тепла или холода или чего другого, оно начинает волновать и двигать ум в направлении фактического сознательного переживания.

Следующий этап подобен тому, как волна действительно начинает формироваться, вода движется вверх составляя нечто вроде пика. Это аналогично волеию, что не является еще сознательным переживанием, но является, например, видением формы, четким представлением этой формы глазу ума посредством органа зрения. Ум в совершенстве осознает форму, как форму, прежде чем узнать ее, как конкретную форму с конкретными характеристиками.

В пятой скандхе, скандхе фактического сознательного переживания, ум воспринимает, что каждая форма - это особый вид формы, хороший, плохой или нейтральный. В этот момент происходит возвышение переживания, что является сознательной ментальной активностью, и это подобно тому как волна действительно вздымается гребнем, как вполне определенная волна. Итак, вот схема пяти скандх, как попытка описать цельность нашего опыта, физического и ментального.

Что касается Шести Сверхений пути Махаяны, щедрости, нравственности, терпения, напряжения, медитативной устойчивости и мудрости, они представляют собой специфические техники или отношения к разному рода вещам. Они особенно благотворны и действенны для нашего духовного развития. Мы можем их четко расставить по местам, так что каждая из этих парамит или сверхений будет относиться к отдельной эмоции. Например, скажем, среди шести фундаментальных эмоций, которые упоминаются в текстах, одна эмоция - это скупость или жадность. Щедрость является противоядием к алчности или жадности; мы делимся вместо того, чтобы брать. Можно распределить по такому принципу, однако, каждая из парамит, в действительности, оказывается противоядием от любой негативной эмоции.

1Ринпоче, мой отец стал очень дряхлым. Хотелось бы знать как поделить-
1ся с ним Дхармой, прежде чем он умрет?

Мы связаны большим количеством ограничений, потому что, например, сомнительно, что твой отец особенно был склонен к Буддизму, даже когда располагал всеми ментальными способностями. Подвести его к формальному уровню объяснения учений не просто не только потому, что это строго ограничено ввиду его ухудшения осознания и способности мыслить, но вместе с тем и потому, что он не был предрасположен. В данной ситуации, польза, которую могли бы дать ему учения, возможно получилась бы от того, что ты проговаривал бы мантры или имена Будд в его присутствии. Ты посеял бы семена. Твои пожелания и альтруистическая забота о нем в данной ситуации очень важны. Предлагая такую услугу своему отцу в его нес-

частных обстоятельствах, ты должен подходить к этому с наилучшими намерениями, с истинной заботой о его благополучии и счастии. Это очень важный фактор в твоих взаимоотношениях с ним сейчас.

Особенная важная вещь - это то, что у тебя, как у дочери, очень сильная связь с ним. Кармическая связь между родителями и детьми очень сильная. Много блага можно принести на тонких уровнях благодаря этой связи, если наш подход к родителям отмечен состраданием и заботой и наша вовлеченность в духовную практику - не только ради нас самих, на ради блага так же и других существ, в частности, в данном случае, наших родителей.

1Что вы думаете об угрозе ядерной войны и распространении Буддизма в 1Северной Америке, как двух частях нашего теперешнего опыта?

Распространения Буддизма представляет собой один из величайших источников надежды, потому что, чем больше люди будут вовлекаться в дхарму, или, скорее, чем больше людей, чье поведение соответствует дхарме, тем лучше становится вся ситуация. Будда часто говорил, что переживание человеческой расы как целого зависит от поведения человеческой расы как целого. Если основное большинство людей занято неискусными вредоносными и злыми поступками, общая ситуация быстро вырождается; если большинство людей вовлекаются в духовную практику, или по меньшей мере в деятельность соответствующую духовной практике, то общая ситуация улучшается. Здесь получается коллективный результат индивидуальных действий человеческих существ, определяющий коллективный опыт существ в человеческом мире, к лучшему или к худшему.

.

Приложение

Словарь

АРХАТ [тиб.: dgra.bcom.pa] 1 Уничтоживший врагов или неприятелей 0. Это означает уровень достижения, где враг, дуалистическое эго-цепляние, побежден.

БАРДО [тиб.: bar.do] Бардо буквально означает всякое 1 промежуточное состояние существования 0; фактически всякий переход есть бардо. Однако, в контексте учений Будды, Святой Дхармы, этот термин наиболее часто подразумевает переход, начинающийся с момента, когда человек умирает, и продолжающийся до момента его нового рождения.

БОДХИЧИТТА [тиб.: byang.sems] Имеется как относительная так и абсолютная бодхичитта. Относительная бодхичитта развивается в результате медитации практикующего на пробуждении сострадания к остальным чувствующим существам (см. БОДХИСАТТВА). Благодаря этому появляются проблески абсолютной бодхичитты, истинной природы реальности, все-проникающего и не требующего усилий сострадания ко всем существам. В свою очередь, отсюда черпает силы еще большее сострадание к существам и намерение освободить их от самсары.

БОДХИСАТТВА [тиб.: byang.chub.sems.dpa'] 1 Чистый просветленный настрой 0. В общем, этот термин применяется к каждому, кто принял обет отказаться от личного просветления, чтобы работать на благо всех чувствующих существ. В частности, он обозначает особый класс существ, которые не только приняли этот обет, но также достигли значительного уровня реализации.

БУДДА [тиб.: Sangs.rgyas] На тибетском языке у слова две части, 1 sangs 0 и 1rgyas 0 соответственно. Первое означает чистое и незапятнанное загрязненными привязанности, отвращения и неведения. Второе означает достижение все-проникающей мудрости. Обычно мы подразумеваем под этим словом исторического Будду, Шакьямуни, но также часто оно употребляется для обозначения принципа просветления, которым обладают все существа.

ВАДЖРАЯНА [тиб.: rdo.rje.theg.pa] 1 Алмазная Оили 1 Неразрушимая Колесница 0. Эта колесница основывается на учениях Шакьямуни, проявившегося в форме Ваджрадхары, Будды Дхармакаи. Они большей частью состоят из устных и тайных учений, передаваемых от учителя к ученику. Существует два класса этих устных учений, один для одаренных приверженцев, способных к мгновенному просветлению, а второй - описывающий постепенный путь наставлений, когда приверженец проходит с одной стадии на другую, постепенно приближаясь к просветлению. Поскольку Ваджраяна предоставляет практикующему реальный результат пробужденности и таковости, она называется 1 быстрым путем 0. Говорится, что практикующий Ваджраяну, может достичь состояния Будды за одну жизнь.

ВИПАСЬЯНА [тиб.: lhag.mthong] 1 Видение по ту сторону 0; 1 высшее или превосходящее все видение 0; 1 постижение 0. Это - медитативная техника, которая идентифицирует и анализирует структуры ума и мира, достигая состояния ясно-видения, которое расширяясь превращается до совершенное знание.

ДАКАНИ [тиб.: mkha'.'gro.ma] 1 Та, что движется по небу 0. Бывает много разных типов и уровней дакиней. В целом, это слово относится к определенным женским медитационным божествам или йидамам. Также оно может означать женских небесных вестников и защитников, или женских бодхисаттв, которые совершают действия во имя блага чувствующих существ.

ДРАГОЦЕННОСТИ, ТРИ [тиб.: dkon.mchog.gsum] Это три объекта прибежища: Будда, Дхарма и Сангха. (См. БУДДА, ДХАРМА, и САНГХА).

ДХАРМАПАЛЫ См. ЗАЩИТНИКИ ДХАРМЫ

ГНАЧАКРА [тиб.: tsogs] Это подношение угощения божествам, которое традиционно может следовать за каким-либо важным событием, вроде медитации или окончания посещения важного ламы. В отличие от обыкновенного угощения, угощение ганачакры, наделено таким символизмом, что оно само становится медитационной практикой для тех, кто принимает в нем участие. Например, твердая пища (вроде мяса) и жидкая пища (типа вина) символизируют искусные средства и мудрость соответственно. Поэтому, даже те, кто имеют обеты, запрещающие употребление этих продуктов, едят их во время ганачакры.

ГУРУ [тиб.: bla.ma] 1 Наставник, учитель 0. Хотя в английском языке это слово употребляется для обозначения любого учителя или монаха, формально оно относится только к просветленным наставникам.

ЗАЩИТНИКИ ДХАРМЫ [тиб.: chogs.skyong] 1 Охранники учения Будды 0. Этот термин наиболее часто, но не единственно, применяется к гневным божествам, принявшим обет защищать Святую Дхарму и, в некоторых случаях, тех, кто практикует ее. Практикующий может призывать этих защитников для того, чтобы оберечь свою практику от либо внешнего негативного влияния либо от негативного влияния собственных умственных ядов.

КАЛЬПА [тиб.: bskal.pa] Как эра, кальпа - очень долгий, но неопределенный промежуток времени. Считается, что кальпа длится гораздо больше, чем эра, насчитывая где-то сотни миллионов лет.

КАРМА [тиб.: las] 1 Действие 0. Закон кармы - это доктрина о действии и результате. Она подразумевает, что всё переживание вплоть до мельчайших деталей является результатом прошлого действия, а все будущие условия определяются тем, что делается в настоящем. Добродетельные поступки ведут к более лучшим состояниям существования; недобродетельные поступки ведут к страданию и неприятным состояниям.

КОРНЯ, ТРИ [тиб.: rtsa.gsum] Три Корня, в которых практикующий Ваджраяну принимает прибежище (дополнительно к Трем Драгоценностям), суть корень благословения (гуру), корень окончательного достижения (йидам) и корень активности (дхарма защитники).

МАНДАЛА [тиб.: dkyil.'khor] 1 Круг 0 или 1 сфера 0. Это символическое воспроизведение медитационной визуализации, обычно принимающей форму дворца с представленными там одним или несколькими божествами. Мандалы - это традиционные подношения гуру и обыкновенно представляются безграничных размеров, бесконечные числом, и сверкающих качеств.

МАНТРА [тиб.: sngags] Мантры - это санскритские слова или слоги, выражающие суть различных энергий. Мантра защищает концентрацию ума и всегда делается в соединении с визуализацией, которая выполняется соответственно предписаниям садханы, по объяснениям своего гуру (см. САДХАНА).

МАХАМУДРА [тиб.: phyag.ruya ghen.po] 1 Великая печать 0 или 1 Великий жест 0. Это - медитативная традиция передаваемая особенно школой Кагью, полученная от Будды Ваджрадхары Тилопой и далее до теперешних держателей линии. Это - состояние, в котором все переживания трансформируются в мудрость и

искусные средства. Из их соединения возникает пустое, ясное и беспрепятственное переживание просветления.

МАХАЯНА [тиб.: theg.pa.chen.po] 1 Высшая колесница 0. Эта колесница основана на учениях, данных Шакьямуни собранию Будд, Бодхисаттв и Архатов на Вершине Грифа в северной Индии. Эти учения идут дальше индивидуального освобождения, на котором делался акцент в школах Хинаяны, и учат более высокому видению, основанному на пустоте всех феноменов, великом сострадании ко всем существам, и признании универсальной будда-природы.

НГЁНДРО [тиб.: mngon.`gro] 1 Вступление 0. Здесь подразумеваются четыре необычных практики, традиционно выполняемые в начале жизни ученика в Дхарме. Они включают в себя 11111 повторений прибежища и простираний, мантр Дордже Семпа, подношений мандалы, и молитв к своему гуру или ламе; их цель - очистить тело, речь и ум человека с тем, чтобы реализовать стадию Махамудры.

НИДАНЫ [тиб.: rten.'brel.bcu.gnyis] Имеется в виду двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения. В традиции Махаяны, в частности, медитация на этом учении о том, что все действия и события взаимосвязаны, считается противоядием от неведения.

НИРВАНА [тиб.: mya.ngan.las.'dal.ba] 1 По ту сторону страдания 0. Этот термин, в контексте учений Будды, подразумевает состояние существа, совершенно отличное от обыкновенного блаженства, могущего быть результатом чего-то недавно проглоченного или просто того, что сейчас чувствуется меньшая боль, чем вчера. Нирвана - это не временное прекращение повседневных проблем, но скорее состояние, которое находится также и вне причин этих проблем.

ПРАТЬЕКАБУДДА (см. ХИНАЯНА)

ПРЕТА [тиб.: yi.dags] 1 Голодный дух 0. Хотя мы обычно считаем, что эти существа находятся исключительно в мире прет, данный термин может относиться к любому, во всяком мире, для кого навязчивыми становятся еда и питье.

ХИНАЯНА [тиб.: theng.chung] Также называется Тхеравадин, Хинаяна включает в себя пути Шраваков и Пратьекабудд. Шраваки [тиб.: nyan.tos.pa] буквально означает "слушатели." Эти практикующие концентрируются на отречении от мира и усмирении эмоций. Пратьекабудды [тиб.: rang.sangs.rgyas] буквально значит "отдельные Будды." Они концентрируются на индивидуальном освобождении посредством рассмотрения Двенадцатиричной цепи взаимозависимого происхождения и основных Буддийских доктрин, таких как Четыре Благородные Истины, с целью достичь Архатства.

САДХАНА [тиб.: sgrub.thabs] - это ритуальный текст Ваджраяны, в котором излагается отдельная медитационная практика.

САМАДХИ [тиб.: ting.nge.'dzin] - означает однонаправленную вовлеченность в медитацию, когда объект медитации и практикующий переживаются нераздельными и неразличимыми. Хотя и существует много видов самадхи, важно отметить, что в этом термине не подразумевается ничего относительно реализации или окончательного достижения практикующего.

САМСАРА [тиб.: khor.ba] Самсара - это цикл перерождений, колесо существования, которое возникает из-за неведения и несет отметину страдания.

САНГХА [тиб.: dge.'dun] В самом широком смысле, этот термин относится ко всему сообществу практикующих, начиная с монахов, монахинь и мирян, и кончая собранием просветленных бодхисаттв. Сангха является одним из трех объектов прибежища (см. ДРАГОЦЕННОСТИ, ТРИ).

СУТРА [тиб.: mdo] - имеются ввиду тексты Буддийского канона, приписываемые Будде Шакьямуни. Обычно это диалоги между Буддой и одним или несколькими его учениками, в которых подробно рассматривается определенная тема.

ТАНТРА [тиб.: rgyud] У этого слова много значений, но по существу, оно имеет отношение к тем системам медитации, что описаны в коренных текстах Ваджраяны. Тантра значит 1 непрерывность 0. Имеется в виду непрерывность поддерживаемая на протяжении всей практики, начиная с базового основания или фундамента, по пути, и вплоть до окончательного результата практики.

ТХЕРАВАДИН (см. ХИНАЯНА)

ШАМАТА [тиб.: zhi.gnas] 1 Спокойное пребывание 0. Этот термин означает как метод медитации для достижения успокоения так и медитативное состояние, что является ее результатом.

ШРАВАКА БУДДА (см. ХИНАЯНА)

ШУНЬЯТА [тиб.: stong.pa.nyid] Это - доктрина о том, что все понятия и феномены лишены какой бы то ни было реальности, и что "я" и другое - не имеют эго. Шуньята - как пространство, нерождена и не имеет конца.

ЯНА [тиб.: theg.pa] 1 Путь 0, 1 колесница 0.

.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Тем, что чувствующие существа, терпящие муки трех видов страдания, осознают состояние безграничного самсарического страдания и состояние Будды - природы Пяти Мудростей и Четырех Тел - в континууме, они принимают небольшое количество практики в свои умственные потоки за счет глубокой веры и сострадания, и двух видов драгоценной Бодхичитты, и глубокого зарождения и завершения этапов. Пусть они, посеяв все семена освобождения, придут к обретению уровня состояния Будды ступень за ступенью.

Единственно с этим намерением, а также посредством этого учения, всего, что помнится из сущностных наставлений, которые давались соответственно сутрам и тантрам, пусть все существа, которые прикоснутся, запомнят, услышат или увидят эту книгу, освободятся из океана самсарического страдания.

Так я, Калу Ринпоче, йоги королевского владычества, который обрел веру в традицию Дхармы, что не связана сектантством, говорил. Пусть появится благоприятная и удачная перспектива!

.

Его Преподобие Калу Ринпоче родился в 1905 году в восточном Тибете, и был опознан, как эманация активности великого Дзамгон Конгтрула, автора 1Пяти Великих Сокровищниц 0. Он получил образование от своего отца, известного схоласта, и принял монашеские обеты от Его Преподобия Тай-Ситу Падма Вангчук в тринадцать лет, получив имя Карма Канджунг Кунчаб, что значит Само-возникающий и Все-проникающий. В пятнадцать, он дал свое первое публичное учение, а вскоре после этого ушел в традиционный Трехлетний, Трехмесячный ретрит.

С восемнадцати лет, Ринпоче учился с несколькими выдающимися учителями в Тибете, а потом начался период горного ретрита. Спустя двенадцать лет, Е.П.Тай-Ситу Падма Вангчук попросил этого Ринпоче оставить свое аскетическое обучение и практику, чтобы стать руководителем знаменитого ретрит-центра.

Ринпоче многие годы провел обучая и руководя ретритами в Тибете. Он восстановил линию Шангпа Кагью, и к 1955 году был старшим ламой линии Карма Кагью, когда шестнадцатый Кармапа послал его в Индию подготовить ожидаемый массовый исход буддистов из оккупированного китайцами Тибета. Ринпоче получил место для монастыря, ретрит-центра и резиденции в Сонаде, Индия в 1962 году.

В 1971 году, Е.П.Калу Ринпоче был послан Его Святейшеством Кармапой с учениями на Запад. Начиная с этого времени, Ринпоче совершил шесть поездок на Запад, в течение которых он основал во Франции, Швеции, Канаде и Соединенных Штатах большое число центров дхармы, а также Трехлетних, Трехмесячных ретрит-центров, для серьезного получения образования в традиции Кагью.

□